De klankschaal

zomer 2010

Leven in Aandacht

jaargang 16 - nr. 33

Dharmatalk:
De bevrijding van de geest

Nederlandse retraite
in Waldbröl

Vietnamprojecten



De Klankschaal is een uitgave van de Stichting Leven in Aandacht. De Stichting heeft als doel de kennismaking met de ideeën en het gedachtegoed van Thich Nhat Hanh mogelijk te maken.
Thich Nhat Hanh, door zijn leerlingen Thây genoemd, is een Vietnamees-boeddhistische monnik, Zen-leraar, schrijver en vredesactivist. Door zijn ervaringen in de Vietnamoorlog en zijn onvermoeibare geweldloze inzet voor de vrede in zijn eigen land gaan de lessen van Thich Nhat Hanh vooral over verzoening en vrede. Zijn uitleg over het boeddhisme is erg toegankelijk en helder. Met zijn directe en praktische aanwijzingen inspireert hij mensen in de hele wereld om boeddhisme in het dagelijkse leven toe te passen. Hij is een van de meest populaire leraren van onze tijd.
Na zijn verbanning uit Vietnam heeft Thich Nhat Hanh zich in Frankrijk gevestigd, waar hij de meditatiegemeenschap 'Plum Village' oprichtte. Geïnspireerd door zijn persoon en door wat hij leert, zijn er op vele plaatsen in de wereld groepen (sangha's) ontstaan die samen oefenen om in aandacht te leven.
In Nederland en België zijn er meer dan vijftig Nederlandstalige sangha's waarin mensen samen komen om de oefening van Thây in praktijk te brengen. Een kenmerk van deze sangha's is dat de leer van Thich Nhat Hanh centraal staat, wat echter niet uitsluit dat andere boeddhistische of spirituele leraren tot inspiratie kunnen dienen. In de groep wordt geoefend met leven in aandacht door oefeningen in praktijk te brengen zoals zit- en loopmeditatie, theemeditatie, uitwisseling over inzichten en ervaringen, het laten klinken van de bel en het buigen naar de Boeddha. Daarnaast kunnen nog veel andere oefeningen die in Plum Village zijn ontwikkeld een plaats krijgen in het programma.
Het geëngageerde boeddhisme van Thich Nhat Hanh krijgt verder vorm doordat de sangha mededogen ontwikkelt door te zorgen voor mensen, dieren, planten en mineralen en door bijdragen te doen aan sociale projecten. Iedereen die leven in aandacht wil oefenen is welkom, ongeacht leeftijd, ras, seksuele voorkeur of levensbeschouwing.



Stichting Leven in Aandacht
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
www.aandacht.net



Foto: Frans/Marian van Zomeren

Inhoudsopgave *Klankschaal* 33 – zomer 2010

Lieve Sanghavrienden,

Tijdens een vraag- en antwoordsessie in Plum Village was er eens een jongetje met een gebroken arm. Hij vroeg aan Thây: 'Waarom heb ik mijn arm gebroken?' Na een korte stilte zei Thây: 'Omdat je niet aandachtig bent geweest en omdat de mensen om je heen niet aandachtig zijn geweest.' Daarna vertelde hij natuurlijk ook dat je andere arm het nog wel goed doet, als je een arm hebt gebroken. Dat je, als je rechts bent en je rechterarm gebroken is, kunt proberen om meer dingen met je linkerhand en -arm te doen. De rest van die retraite heb ik veel linkshandig gebadmintond en tandengepoetst. Dat ging best goed en er was veel aandacht voor nodig.

De afgelopen week heb ik veel met mijn rechterkiezen gekauwd, want ik heb links kiespijn. De tandarts is die kiespijn te lijf gegaan met een wortelkanaalbehandeling, en de ergste zenuwpijn is over, maar de napijn is vervelend.


Angeniet Kam. Foto: Shelley Anderson

In die pijn kan ik veel lijntjes leggen. Ik denk aan Ger, die net is overleden, die zo vaak pijn in zijn hart had en van zijn hart zijn 'kleinste sangha' had gemaakt. Ik probeer van mijn kies mijn kleinste sangha te maken, niet weg te lopen voor de pijn, maar ermee te zijn. Ik ben blij dat de rest van mijn lichaam goed functioneert. Ik realiseer me dat ik niet mindful ben geweest voor mijn kiezen, want ik houd erg veel van snoepen. Ik ben dankbaar voor de mensen die goede pijnstillers hebben uitgevonden. En ik ben dankbaar voor de oefening, die het me mogelijk maakt om op een andere manier naar de pijn te kijken en ermee om te gaan.

Afgelopen week hebben we met veel mensen met een prachtige ceremonie afscheid genomen van Ger Levert, dharmaleraar in onze traditie. Het condoleanceregister dat voor hem is aangemaakt, zal nog tot half oktober geopend zijn. Vanzelfsprekend staan we in deze *Klankschaal* stil bij wie Ger was en wat hij voor Leven in Aandacht in Nederland betekend heeft. En omdat alles 'inter-is', past de dharmatalk van Thây, over de bevrijding van de geest, daar ook erg goed bij, omdat hij uitlegt hoe we de begrippen 'geboorte' en 'dood' kunnen overstijgen om nu al in Nirvana te zijn. Ger was iemand die dat heeft kunnen realiseren.

De retraite in Waldbröl in juni was prachtig en heeft een aantal mensen geïnspireerd om iets over hun inzichten op te schrijven. hetzelfde geldt voor de Wake Up-retraite voor jongeren die in augustus plaatsvond op de Maanhoeve. Steeds meer Sanghaleden vinden hun weg naar het Vriendenhuis in Tricht, voor een Dag van Aandacht en voor de eerste 'Singha', een dag van aandacht om te zingen vanuit het hart. Wat heerlijk dat er zoveel plaatsen en activiteiten zijn om elkaar te ontmoeten.

Angeniet Kam
Living Mindfulness of the Heart

Weekend Sangha-opbouw op zaterdag 25 en zondag 26 september 2010

Wil je een bijdrage leveren aan het begeleiden van (meditatieavonden in) je Sangha? Of wil je zelf een Sangha opzetten, na je terugkeer van de zomerretraite in Plum Village of EIAB? Neem dan deel aan het weekend Sangha-opbouw op zaterdag 25 en zondag 26 september. Het Sangha-opbouwweekend is gericht op het verdiepen van ons begrip van de beoefening in de Sangha volgens de traditie van Thich Nhat Hanh. Speciale aandacht gaat uit naar het begeleiden van de Sangha. Het weekend is bedoeld voor mensen die in hun Sangha begeleiden of dat willen gaan doen. Ook mensen die een Sangha willen gaan opzetten zijn welkom.

Het weekend wordt gehouden in de Beukenhof in Biezenmortel en begint op zaterdag om 10.00 uur. Het programma eindigt op zondag rond 16.00 uur. Mensen die van verder weg komen, kunnen vrijdagavond arriveren; zij helpen dan mee met de voorbereidingen. Het programma wordt geleid door dharmaleraren Jan Boswijk en Françoise Pottier en andere leden van de Orde van Interzijn. Per Sangha zijn twee tot drie personen welkom. De kosten bedragen 90 euro per persoon.

De inschrijving loopt tot 20 september via de website van de Stichting Leven in Aandacht, www.aandacht.net.

De bevrijding van de geest

Tijdens de retraite Het pad van de Boeddha *in juni 2009 hield Thây onder de bomen in de Upper Hamlet in Plum Village een lezing over de bevrijding van de geest. Bevrijding van de geest is het onderwerp van de twaalfde tot en met de zestiende oefening uit de Anapanasati Soetra. In deze lezing legt Thây uit hoe deze oefeningen begrepen kunnen worden. Vanwege de leesbaarheid zijn enkele passages uit deze lezing geschrapt. De volledige lezing kun je lezen op de site www.aandacht.net.*

Goedemorgen beste Sangha. In de soetra over aandachtig ademen gaat de twaalfde oefening die wordt voorgesteld door de Boeddha over het bevrijden van de geest, het ons bevrijden van mentale formaties. Bevrijden betekent ook bevrijden ergens van, van iets. In de boeddhistische traditie spreken we van de tien soorten ketenen, de tien soorten boeien die ons beroven van onze vrijheid. 'Bevrijden' wil zeggen, bevrijden van deze tien ketenen.

Ze houden ons gevangen. Ze worden *samyojana* genoemd. In het Chinees wordt dit door twee tekens weergegeven. De eerste betekent 'vastbinden'. De tweede betekent 'dat wat dwingt dingen te zeggen en te doen die je niet wilt zeggen en doen'. Dat is erg krachtig. Dus je moet concentratie beoefenen om in staat te zijn dit soort knopen te ontwarren.

Hunkering

De eerste *samyojana* is hunkering. We hunkeren omdat we geloven dat het object van onze hunkering is wat we echt willen, wat ons echt geluk zal brengen. We zien niet echt het gevaar van het achterna rennen van het object van onze hunkering. En door de hunkering in ons, zijn we niet meer tevreden met wat en wie we zijn. We zijn niet tevreden met onze situatie. We voelen niet dat we gelukkig zijn in het hier en nu.

De lering van de Boeddha over het gelukkig leven in het hier en nu, is gebaseerd op het feit dat we kunnen inzien dat we genoeg voorwaarden hebben om gelukkig te leven in het hier en nu als we het diep kijken beoefenen. Maar als de vlam van hunkering in ons brandt, hebben we niet meer de capaciteit om dat te doen. We geloven dat we zonder het object van onze hunkering niet echt gelukkig kunnen zijn. We verliezen onze capaciteit om in het hier en nu gelukkig te zijn. Dat is een van de tien ketenen. We moeten die keten losmaken. Er is een oefening waarin we leren hoe we naar het object van onze hunkering kunnen kijken om het gevaar te kunnen zien als we daar achteraan rennen.

De Boeddha gebruikt veel beelden. Een van de beelden is iemand die een fakkel vasthoudt en tegen de wind inloopt. Dus de brandende fakkel zal zijn hand branden. Dat is het gevaar van hunkering.

Het tweede beeld dat de Boeddha aanbiedt, is dat van een hond die achter een bot aan rent. Zelfs als de hond het bot te pakken krijgt en er van alles mee probeert, toch zal hij nooit vervuld raken omdat er aan het bot geen vlees meer zit, geen sap, niets. Het is slechts een bot. En soms is het een bot van plastic. Zo is het ook met het object van onze hunkering: het kan ons nooit voldoening schenken.

Het derde beeld is de haak die de visser gebruikt om de vis te vangen. De haak wordt door het aas gestoken en in de rivier gegooid. Als de vis het aas ziet, is dat erg verleidelijk voor hem, maar als hij erin wil bijten weet hij niet

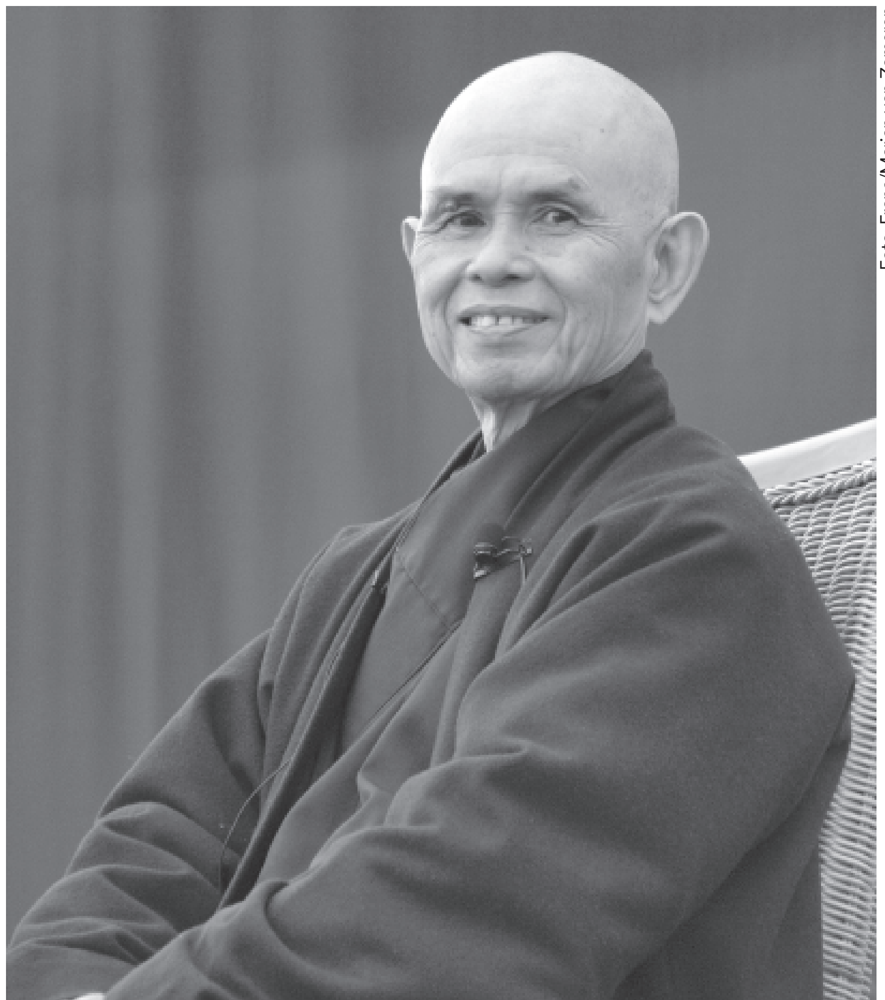


Foto: Frans/Marian van Zomeren

dat daarin de haak zit. Zo is het ook met het object van onze hunkering. Het gevaar zit binnenin het object van onze hunkering verstopt. Soms is het aas ook van plastic gemaakt! De vis kan het niet eten, ook al is het nog zó aantrekkelijk.

We moeten diep kijken om de ware natuur te zien van het object van onze hunkering. Als we het duidelijk zien, is het niet meer zo aantrekkelijk en dan zijn we vrij. Dat is waarom we, door diep te kijken, het gevaar zien van het object van onze hunkering.

De vlam van woede

De tweede keten is geweld, woede. De vlam van woede vernietigt net zo veel als de vlam van hunkering. Wanneer woede bezit van ons neemt, hebben we geen vrede; we kunnen niet gelukkig zijn in het hier en nu. Daarom moeten we het diep kijken beoefenen, ons concentreren om te zien dat woede geboren wordt uit onwetendheid, uit verkeerde zienswijzen. Als we de eerste twee Edele Waarheden begrijpen, kunnen we onze woede overwinnen en de knopen van onze angst ontwarren. *Samyojana* kan in feite vertaald worden als 'knoop'. Als de beoefenaar bang is dat woede in hem is, moet hij op zo'n manier oefenen dat hij de knopen van woede kan ontwarren en dat brengt bevrijding, het bevrijden van de geest.

De derde keten is onwetendheid. Onwetendheid is hetzelfde als verkeerde zienswijzen. We zijn in de war, we weten niet waar we heen moeten, wat te doen en wat niet te doen. We doen en zeggen het verkeerde, omdat we onwetend zijn. We weten niet wat juist en wat onjuist is.

De vierde keten is het complex: meerderwaardigheidscomplex, minderwaardigheidscomplex of gelijkheidscomplex. We hebben een idee van 'zelf' en we vergelijken dat met andere 'zelven'. Daarom kunnen de drie complexen de kop op steken. We lijden door deze drie complexen.

De vijfde keten is twijfel, wantrouwen. We hebben dat wantrouwen, die twijfel in ons. We zijn niet vredig, we zijn niet vrij. Ons wantrouwen, onze twijfel, kan ook voortkomen uit onwetendheid.

Verkeerde zienswijze

De zesde keten is zienswijze. Natuurlijk betekent zienswijze hier verkeerde zienswijze, niet juiste zienswijze. Er zijn vijf soorten zienswijzen [*de laatste vijf ketenen,* red.] die we verkeerde zienswijzen kunnen noemen. De eerste zienswijze is dat je gelooft dat het lichaam, dit lichaam, jezelf is. Je gelooft simpelweg dat je dit lichaam bent. Als je dat gelooft, betekent dat dat jij er niet langer bent als je lichaam uiteenvalt. En je gelooft dat je er vóór de vorming van dit lichaam niet was. Dus het hebben van verkeerde zienswijzen kent vele effecten.

De tweede zienswijze [*de zevende keten,* red.] is het geloven in paren van tegenovergestelden. Je gelooft dat rechts totaal anders is dan links. Er is geboorte, er is dood; er is binnen, er is buiten; er is zijn, er is niet-zijn; er is hetzelfde-zijn, er is anders-zijn. Al deze concepten, die paren van tegenovergestelden, leiden tot verkeerde zienswijzen als je erin verstrikt bent. De leer van de Boeddha helpt ons de paren van tegenovergestelden te overstijgen, zodat we tot een zienswijze vrij van alle zienswijzen kunnen komen. Dat is de Middenweg. De Middenweg is de weg die alle paren van tegenovergestelden overstijgt, inclusief zijn en niet-zijn, geboorte en dood, binnen en buiten, object en subject. Dit is een erg diepe, erg mooie leer.

De achtste keten is gehechtheid aan zienswijzen. Je komt iets te weten, je hebt een mening en je raakt gevangen door die mening. En dat is het einde van je vooruitgang op het spirituele pad. Wat je ook te weten bent gekomen, wat je ook gehoord hebt, je moet uitkijken, je moet het niet beschouwen als de absolute waarheid. Je zou het los moeten kunnen laten om zodoende tot een hogere waarheid te kunnen komen.

Het is als wetenschap. Als je iets ontdekt hebt en je gelooft dat dat de ultieme waarheid is, dan zoek je niet verder en ben je geen echte wetenschapper. Dus om voortgang te boeken op ons pad moeten we bereid zijn om onze zienswijzen en onze manier waarop we begrijpen, los te laten.

Het is als het beklimmen van een ladder. Als je beland bent op de vierde trede en denkt dat dit de hoogste trede is, dan valt er niets meer te klimmen. Je moet de vierde trede achter je laten, loslaten, om op de vijfde te komen. En als je op de vijfde bent gekomen, moet je bereid zijn om de vijfde los te laten om de zesde te bereiken. Kennis is een obstakel om tot begrip te komen. Als je iets snapt, iets begrijpt, wees dan bereid om dat in de toekomst los te laten om zodoende tot een hoger soort waarheid te komen. Dat is de leer van het niet hechten aan zienswijzen. Ik denk dat dat echt wetenschappelijk is.

Verwrongen zienswijzen is de negende keten. Stel je voor dat je gelooft dat dingen gewoon willekeurig gebeuren, dat er is geen oorzaak en gevolg is. Dat is een verwrongen zienswijze. Als je de zaden van bonen zaait, zul je bonen oogsten. Als je de zaden van woede zaait, zul je woede oogsten. Maar je gelooft niet in de wetten van oorzaak en gevolg. Je denkt dat alles zomaar gebeurt. Als je iets diepgaand zou bestuderen zou je zien dat het zich manifesteert omdat vele voorwaarden bij elkaar komen. Maar je gelooft dat je dat niet nodig hebt en dat je maar één oorzaak nodig hebt. Dat is het soort zienswijze dat verwrongen is. Je gelooft niet in de Vier Edele Waarheden, dat het lijden voortkomt uit een leven dat vol is van onjuiste zienswijzen, onjuist denken, onjuiste spraak, onjuiste actie. Je denkt dat het lijden er zomaar is, zonder enige oorzaak. Dat is een onjuiste zienswijze.

Gevangen in rituelen

De laatste keten is gehechtheid, geloof in taboes en rituelen. Je gelooft dat je bevrijding of redding zult vinden door het uitvoeren van een bepaald ritueel. Je bent gevangen in de

Foto: Frans/Marian van Zomeren



rituelen. Je gelooft dat je elk soort vlees kunt eten, behalve rundvlees. Het eten van rundvlees zal verhinderen dat je gered wordt. Je gelooft dat je elk soort vlees kunt eten, behalve varkensvlees. Dus dat is het soort taboe, het soort voorschrift, het soort ritueel waarin je vast kunt komen te zitten. Feit is dat je met begrip bevrijd kunt worden, niet door rituelen uit te voeren of door je te houden aan taboes.

Jullie beiden, Boeddha en jij, zijn van nature leeg. Dat is een soort van diep kijken dat de kracht van bevrijding heeft. Als we dat niet doen, geloven we dat het buigen naar de Boeddha een daad van devotie is die ons zal helpen gered te worden; dan ben je gevangen in rituelen. Het is als het vieren van de eucharistie. De priester breekt het brood en geeft het aan je en geeft je de wijn te drinken. Als je gelooft dat dat echt het lichaam en bloed van Jezus zijn, ben je gevangen in rituelen. In feite is het zo dat iedere keer dat je in Plum Village een stuk brood vast hebt, je diep moet kijken en je ziet dan dat dit stuk brood het lichaam van de hele kosmos is, want in dat brood zie je de zonneschijn, de wolk, de aarde, alles. De hele kosmos is in het brood. Dus als je dat brood eet, ben je echt in contact met de kosmos. Dat is de beoefening van mindfulness, en het inzicht dat je zal bevrijden.

Dus als een priester de eucharistie viert, wil hij dat je leeft, hij wil dat je in contact bent met Jezus Christus. Het is een realiteit in jou. Als de priester het ritueel uitvoert, zou hij het op zo'n manier moeten uitvoeren dat de hele congregatie levend wordt, in het hier en nu. Het is als wanneer wij de bel uitnodigen. Iedereen komt thuis in het hier en nu en wordt levend. Als we niet gaan leven en gewoon stil worden, als in een ritueel, zijn we gevangen. We doen hetzelfde, maar op verschillende manieren. De eucharistie is ook zo. Als de priester de eucharistie viert, zou hij levend moeten worden en de congregatie met hem. Dat is het doel van het ritueel. Het is niet mogelijk om het ritueel automatisch uit te voeren; dat zou betekenen dat je gevangen raakt in het ritueel, en er niets anders is dan het ritueel. Communie is mogelijk als je waarlijk levend bent en voelt dat jij in Christus bent en Christus in jou is. Dat is wat we willen, niet slechts het uitvoeren van de rituelen.

Hetzelfde geldt voor elke traditie. We raken gemakkelijk gevangen in de rituelen. Dat is een van de ketenen die we moeten doorbreken. Als we een dag van aandacht organiseren, moeten we dat op zo'n manier doen dat elk moment van die dag een moment van aandacht is, een moment van vreugde, van vrede, van vrijheid. Anders zal het, zelfs als het een dag vol zitten, lopen en reciteren is, leeg zijn van leven, vreugde en vrede en ben je gevangen in een ritueel. Zitmeditatie, loopmeditatie en reciteren kunnen rituelen zijn en dat is een keten.

Contemplatie op vergankelijkheid

Vanaf de dertiende oefening van de soetra over aandachtig ademen, komen we bij het gebied van perceptie. De dertiende oefening gaat over de contemplatie op vergankelijkheid: 'Vergankelijkheid beschouwend, adem ik in.'

Vele leraren onderwijzen over vergankelijkheid, zo ook Confucius. We zijn het met elkaar eens: de dingen zijn vergankelijk, alles verandert. Maar dat helpt niet erg als je het niet eens bent over de realiteit van vergankelijkheid.

Vergankelijkheid moet je zien als instrument, als concentratie (*samadhi*) en niet alleen maar als een idee.

Gedurende de hele dag, kom je met alles in contact en zie je de vergankelijkheid van al deze dingen. Je partner, bijvoorbeeld; zie, telkens als je naar haar kijkt, dat zij vergankelijk is. Zie jezelf ook als vergankelijk. We hebben de neiging om te geloven in onvergankelijkheid. Als we in het familiealbum kijken, zien we onszelf als vijfjarig jongetje of meisje. Als je dat beeld van het vijfjarige kind vergelijkt met hoe je nu bent, zie je dat er een groot verschil is. Je bent verschillend wat het lichaam betreft, je bent verschillend wat de gevoelens en de waarnemingen betreft. Dus kun je het grote verschil zien tussen het vijfjarige kind en jezelf. We zien de vergankelijkheid. En toch geloven we dat we altijd dezelfde persoon zijn. Ons idee van vergankelijkheid helpt niet. Slechts een diepe concentratie op de natuur van vergankelijkheid kan helpen. Vergankelijkheid is niet een valse noot in de muziek, want als je je realiseert dat alles vergankelijk is, zul je dat wat er is des te meer waarderen. Als je weet dat de persoon van wie je houdt vergankelijk is, zul je ieder ogenblik koesteren dat je met hem of haar kan doorbrengen.

Wanneer je de vergankelijkheid ziet van dingen, zie je ook dat deze dingen nog mooier zijn, zoals een vallende ster. Een vallende ster bestaat slechts één seconde, dat is ook waarom ze zo mooi is. Vuurwerk is zo mooi omdat het niet blijft duren. Wanneer je dus boos wordt op iemand van wie je houdt, en je wilt iets zeggen om hem of haar te straffen omdat hij of zij je deed lijden, dan moet je diep kijken naar de vergankelijkheid. Sluit je ogen en visualiseer hoe de persoon van wie je houdt er over driehonderd jaar uit zal zien. Jij zult er niet zijn in deze vorm, en hij of zij zal er ook niet in die vorm zijn. Wanneer je dan de natuur van de vergankelijkheid aanraakt van de persoon van wie je houdt en wanneer je in staat bent om de natuur van vergankelijkheid in jezelf aan te raken – en je kan dat doen in een paar seconden – dan open je de ogen en je boosheid is weg en je koestert dit moment waarin hij of zij leeft en dat jezelf leeft. Misschien wil je de persoon van wie je houdt omhelzen en zeggen: 'Ah, je leeft, ik ben nog altijd hier!' Zo kan je je boosheid oplossen door stil te staan bij de vergankelijkheid.

Als je deze natuur van interzijn niet gezien hebt, wanneer je de natuur van niet-zelf niet gezien hebt, van afhankelijk ontstaan, dan heb je ook vergankelijkheid niet gezien. Dat is de reden waarom stilstaan bij vergankelijkheid ook betekent stilstaan bij de natuur van interzijn, van niet-zelf, van afhankelijk ontstaan. Vergankelijkheid is een instrument, niet meer dan dat. Het is niet de absolute waarheid die je moet uitroepen boven alle andere soorten waarheid. Je moet het begrip van vergankelijkheid overstijgen, want vergankelijkheid is geen begrip, het is alleen een instrument.

Stel dat we Boeddha de volgende vraag stellen: 'Wat is vergankelijkheid?' 'Lieve Boeddha, je leerde ons dat alles vergankelijk is. De boom en de wolk zijn vergankelijk. Kan je ons alsjeblieft zeggen wat vergankelijkheid is?'

Vergankelijkheid betekent dat niets hetzelfde ding kan blijven in twee opeenvolgende ogenblikken. Het betekent dat iets slechts kan bestaan gedurende een kort ogenblik. Het volgende ogenblik dat er iets is, is er iets anders, niet exact hetzelfde ding. Het begrip van vergankelijkheid is daarom onmogelijk, want er moet iets zijn dat blijft duren om het vergankelijk te laten zijn. Maar zoiets vind je niet. Het is dus taalkundig absurd te zeggen dat alles vergankelijk is, omdat alles slechts een kort ogenblik bestaat, slechts gedurende een milliseconde. Dat is alles. En als het niet kan blijven bestaan, hoe kunnen we dan zeggen dat het vergankelijk is? Dus zou ons idee van vergankelijkheid overstegen moeten worden. We stellen ons voor dat vergankelijkheid het uiterlijk voorkomen van iets is en dat aan de binnenkant iets blijft duren en dat iets draagt het stempel van vergankelijkheid. Maar in de realiteit betekent vergankelijkheid dat je gedurende twee opeenvolgende ogenblikken niet dezelfde persoon kan blijven. Dus is het niet juist om te zeggen dat alles vergankelijk is.

Geen-angst

Voordat de Boeddha overleed, sprak hij een bijzonder mooie gatha uit. Dit is een scène uit de Parinirvana soetra:

Alle formaties zijn vergankelijk.
Zij zijn de dingen die door geboorte en dood
dienden te gaan.
Maar wanneer zowel geboorte als dood sterven,
Dan wordt Nirvana de bron van geluk.

We kunnen de gatha onderverdelen in twee delen. De eerste twee regels hebben te maken met de historische dimensie en de laatste twee regels hebben te maken met de ultieme dimensie. De eerste twee regels stellen ons de relatieve waarheid voor, het begrip dat alle soorten fenomenen en alle soorten vormen vergankelijk zijn omdat ze alle door geboorte en dood moeten gaan, telkens opnieuw van geboorte en dood naar geboorte en dood.

Wanneer je het tweede deel van de gatha bekijkt, zie je dat het anders is. Wanneer je de begrippen geboorte en dood wegneemt, dan sterven ze allebei. Geboorte en dood vinden de dood, want geboorte en dood zijn slechts begrippen, zij zijn geen realiteit. Wanneer je diep kijken beoefent, zie je dat er oppervlakkig bekeken geboorte en dood is, maar ten diepste zie je geen geboorte en dood.

Laten we terugkeren naar de wolk in de lucht. Een wolk kan nooit sterven. Een wolk kan nooit overgaan van zijn naar niet-zijn. Een wolk kan sneeuw worden of ijs of regen, maar een wolk kan niet niets worden. Dus is het onmogelijk voor een wolk om te sterven. Maar het is voor een wolk ook onmogelijk om geboren te worden, want om geboren te worden moet er van niets iets worden, er moet van niemand iemand worden. Een wolk is niet zo. Voordat ze zichzelf toonde als een wolk was het iets anders, zoals het water in

de oceaan. Door de warmte van de zon wordt het water omgevormd tot waterdamp. Dus kwam het niet van niets. De natuur ervan is geen geboorte, geen dood.

In het eerste deel zien we dat alles vergankelijk is en door geboorte en dood dient te gaan. Maar in het tweede deel zijn geboorte en dood begrippen, en als je de begrippen van geboorte en dood kunt overstijgen dan maakt dit je gelukkig omdat je niet meer bang hoeft te zijn voor vergankelijkheid of voor geboorte en dood.

Dit is een van de allermooiste gatha's in de Boeddhistische literatuur. We beginnen met het begrip van vergankelijkheid, we beginnen met het begrip van geboorte en dood, maar uiteindelijk overstijgen we het begrip van vergankelijkheid, we overstijgen het begrip van geboorte en dood, waardoor geen-angst mogelijk wordt. Dat is waarom vergankelijkheid, als we er diep naar kijken, interafhankelijkheid betekent; het betekent interzijn; het betekent niet-zelf als een instrument voor onze meditatie. Je moet je door die begrippen niet laten vangen; je moet ze niet rondbazuinen als de absolute waarheid.

Manas

De veertiende oefening heeft betrekking op de contemplatie over geen-hunkering (Sanskriet: *viraja*). Wanneer je gezien hebt dat alles vergankelijk is, zie je dat de ware aard van alles interzijn is en co-ontstaan, zodat alles ophoudt het onderwerp te zijn van je hunkering omdat we de neiging hebben om het aangename te zoeken.

Er is in ons een tendens die *manas* genoemd wordt, die altijd tracht pijn en lijden te vermijden. Het is een natuurlijke tendens om lijden te vermijden, om weg te lopen van lijden en het aangename op te zoeken, achter het aangename aan te lopen. Dat is *manas*. Zonder het inzicht dat we verkrijgen door meditatie gaan we verder ons zo te gedragen, altijd weg te lopen van lijden, van pijn, steeds proberen achter het aangename aan te lopen.


Foto: Frans/Marian van Zomeren

We weten dat lijden belangrijk is. Lijden kan ons veel leren. Als je niet in staat bent om je lijden een halt toe te roepen, om naar de aard van je lijden te kijken, dan zul je nooit het pad zien dat leidt tot transformatie en heling. *Manas* heeft geen oog voor het goede van lijden. *Manas* ziet de rol niet die de modder speelt in de lotusvijver. Zij gelooft dat de lotus mogelijk is zonder de modder. *Manas* heeft geen oog voor het gevaar dat schuilt in het achternalopen van het voorwerp van onze hunkering. Zij is bereid om te sterven als ze het kan krijgen. Ze is zodanig aangetrokken door het voorwerp van haar hunkering dat ze bereid is te sterven zodra ze het gekregen heeft. Maar ze weet niet dat het voorwerp van de hunkering een droog bot is. Het zal haar nooit bevredigen, zoals het droge bot de hond nooit zal bevredigen. Dat is waarom mediteren ons een inzicht kan geven in het goede van lijden, ons kan wijzen op het gevaar achter het voorwerp van onze hunkering aan te lopen en ons kan helpen om dat inzicht over te brengen naar *manas*.

De aard van Nirvana

De vijftiende oefening van aandachtig ademen gaat over de contemplatie van de aard van geen geboorte en geen dood, de aard van Nirvana. Nirvana betekent het wegnemen van alle concepten zoals geboorte en dood. Maar Nirvana is geen belofte. Het is niet iets in de toekomst dat we zullen bereiken door onze beoefening van vandaag. Nirvana is er nu reeds, de ware aard van de werkelijkheid. Nirvana is het wegnemen van alle begrippen en concepten, inclusief het wegnemen van de begrippen van geboorte en dood, onveranderlijkheid en vergankelijkheid. Niet alleen het begrip van onveranderlijkheid dient te worden weggenomen, maar ook dat van vergankelijkheid. Niet alleen het begrip van 'zelf' dient weggenomen te worden, ook dat van niet-zelf. Wanneer alle begrippen, inclusief de begrippen van geboorte en dood, weggenomen zijn, dan wordt dat Nirvana. Die stilte wordt echt geluk genoemd, geen-angst.

De vijftiende oefening van aandachtig ademen breekt dan ook door de aard van geen geboorte en geen dood, geen zijn en geen niet-zijn heen. Het begrip van niet-zijn dient weggenomen te worden, net zoals het begrip van zijn. Nirvana is niet het doel van onze zoektocht, omdat alles er al is in de aard van Nirvana. Alles is reeds Nirvana, jij bent in Nirvana. Jouw realiteit is de realiteit van geen-geboorte en geen-dood. Jouw realiteit is de realiteit van geen-komen, geen-gaan. Je bent perfect in Nirvana, je bent al lang geleden genirvaniseerd, vanaf het niet-begin. Het is dan ook niet meer het doel van onze zoektocht.

De aard van de wolk die je ziet in de lucht, is de aard van Nirvana, de aard van geen-geboorte en geen-dood. De wolk hoeft niet op zoek te gaan naar Nirvana, want hij is in Nirvana. De aard van de wolk is Nirvana. Nirvana is dus geen belofte, het is onze ware aard. Wij moeten ons daar alleen maar van

bewust worden, dat is alles. En we worden ons daar bewust van door het wegnemen van de begrippen die we hebben.

Daarom bestaat de zestiende oefening, die de laatste oefening is van aandachtig ademen, uit het loslaten van al onze begrippen. De Diamant Soetra kan daarbij helpen. De Diamant Soetra is een soetra die zeer veel gebruikt wordt in de Zentraditie. Er zijn vier basisbegrippen die je weg moet werpen. De essentie van het onderricht is het loslaten van deze vier begrippen.

Vier begrippen loslaten

Het eerste begrip is het begrip van zelf, of niet-zelf. Wanneer je diep kijkt, dan zie je dat het zelf bestaat uit niet-zelf elementen. Dus ben je vrij van dat begrip.

Het tweede begrip is het begrip van het menselijk wezen. Dat is bijzonder interessant. Je dient het begrip van het menselijk wezen weg te nemen. In de geschiedenis van het leven kwam het menselijk wezen als laatste, heel recent, nog maar gisteren. Desondanks geloven we van onszelf dat we uitzonderlijk zijn. We hebben rechten op al het andere, op alle andere soorten. We geloven dat alles alleen maar voor ons geschapen werd. Daarom dienen we het idee weg te nemen dat wij op onszelf kunnen bestaan. Als we diep kijken naar de menselijke persoon, dan zien we dat het menselijk wezen bestaat uit niet-menselijke elementen. Als we naar onszelf kijken, bemerken we dat we bestaan uit mineralen, plantaardige en dierlijke materialen. Als we al die elementen wegnemen dan bestaat het menselijk wezen niet meer. De mens bestaat dus uit niet-menselijke elementen. Daarom kunnen we zeggen dat de Diamant Soetra de oudste tekst is over een diepere ecologie, want als je de dieren, de planten en de mineralen niet beschermt dan bescherm je jezelf niet. We moeten het leven van dieren, planten en mineralen beschermen opdat de mens beschermd wordt. De menselijke persoon is geen onafhankelijke entiteit, maar bestaat zuiver uit niet-menselijke elementen. Dat is zo duidelijk: wij bestaan uit wolken, uit aarde, vuur, lucht, en zonder deze vier elementen kan de mens er onmogelijk zijn. Het menselijk wezen kan niet bestaan zonder andere soorten, niet-menselijke soorten.

Het derde begrip is het begrip van een levend wezen, een gewaarwordend wezen, wezens met een bewegend leven. Mensen en dieren zijn levende wezens; zij kunnen niet bestaan zonder mineralen en planten. In de geschiedenis van het leven, in het proces van de evolutie, komen wij van mineralen, van planten en van dieren. Natuurlijk hebben wij menselijke voorouders maar we hebben ook dierlijke voorouders, we hebben plantaardige voorouders en we hebben minerale voorouders. En daarom is het fout levende wezens uit te sluiten uit de niet-bewegende wereld. Het stof, de elementaire deeltjes, de quantum-deeltjes: zij zijn ons, wij zijn hen. Daarom dienen wij het verschil op te heffen tussen levende wezens en de objectieve wereld. Er is geen verschil tussen *la matière vivante* en *la matière inerte*, levende materie en levenloze materie. Wetenschappers hebben aangetoond dat wat wij de niet-bewegende wereld noemen zeer intelligent is. De elementaire deeltjes, de elektronen en neutronen, zijn zeer intelligent. Zij hebben een eigen intelligentie. We kunnen ze zien als bewustzijn. Wetenschappers nemen intelligentie en bewustzijn waar in zogezegd niet-bewegende dingen. Deze zijn niet zo onbeweeglijk; zij zijn zeer levend, zeer intelligent. Zij zijn ons. Dus het begrip van een levend wezen als afgescheiden van de rest van de wereld is een fout begrip en dient weggenomen te worden.

Weer vrij van begeerte

Doorheen de pijn van verlangen
wildwater stroom uit wensdroom
Illusoir geluk houdt gevangen.

Omring d'schijn met milde aandacht
grootse ruimte uit liefde
helder inzicht rustig opgebracht.

Diamantsnede door lijdens' hart
éénpuntig vol vertrouwen
vrij en weg uit dit begerens' smart.

Het vierde begrip dat weggenomen dient te worden is de idee van levensduur. Wij geloven dat er in de loop van de tijd een ogenblik is waarop wij ons bestaan beginnen, en dat er een ogenblik zal zijn waarop we zullen ophouden te bestaan, het ogenblik van onze dood. Onze levensduur begin bij punt G (geboorte) en zal eindigen bij punt D (dood). Je bestond niet voor punt G en na punt D verdwijn je ook volledig. We zouden van niet-zijn naar zijn komen en van zijn opnieuw naar niet-zijn komen. Dat idee dient weggenomen te worden. Onze levensduur is niet zo. Vóór punt G zijn we er al en na punt D zullen we er nog altijd zijn. Samen daarmee zijn dus de begrippen van zijn en niet-zijn, en van geboorte en dood weggenomen. Daarom volstaan de vier begrippen die in de Diamant Soetra vermeld worden om alle andere soorten van begrippen te bevatten. Dat maakt de 16 oefeningen van aandachtig ademen zeer volledig.

Transscriptie: Françoise Pottier
Vertaling: Pieter Loogman en Gilbert van Poppel

Het gedicht 'Weer vrij van begeerte' is geïnspireerd door de Anapanasati Soetra in Adem is bewustzijn *van Thây. Het werd geschreven bij de retraite 'Gelukkig samenleven' in het EIAB in juni 2010 door Joke Peters.*

Gelukkig samenleven

Impressies uit Waldbröl

Waldbröl, 15-19 juni 2010: ruim driehonderd deelnemers verzamelden zich om deel te nemen aan een Nederlandstalige retraite in het buitenland. De kloosterlingen van het European Institute for Applied Buddhism (EIAB) verzorgden daar samen met de organisatoren van de Stichting Leven in Aandacht een gastvrije ontvangst voor een retraite van vijf dagen. Vier deelnemers aan de retraite beschrijven in deze Klankschaal *hun ervaringen.*

De realiteit en niets anders

Na zo'n vijftien jaar met enige onregelmatigheid met het boeddhisme te zijn 'bezig geweest', ervoer ik op de retraite 'Gelukkig Samenleven' in Waldbröl voor het eerst waar het wezenlijk over gaat. Het Achtvoudige Pad, de Vijf Aandachtsoefeningen, Samsara en Nirvana, niets was écht nieuw voor me. Maar ook was het of ik het allemaal voor het eerst écht kon horen, alsof ik voor het eerst een heerlijk gerecht at waarvan ik voorheen vaak alleen maar het recept had gelezen en een plaatje had gezien. Alan Watts noemt dit 'eating the menu', oftewel de representatie van iets verwarren met de ervaring ervan.

Wat ik in Waldbröl heb ervaren is een klein stukje wereld, zoals ik de hele planeet graag zou zien. Mensen die de realiteit willen en niets anders dan de realiteit, welke vorm deze ook heeft; werken met wat er is en niet wegdromen in utopieën, theorieën, wanen of absolutismen, maar je ook niet in jezelf keren en afstand van de wereld doen. De Middenweg is een mooie weg, zeker als je deze tijdens een retraite een tijdje samen kunt bewandelen. Af en toe voelde ik tranen van pure blijdschap opkomen. Ik voelde weer eens hoop voor de wereld en een zachtheid en acceptatie in mijzelf die ik durfde toe te laten. Voor het eerst sinds lange tijd was het af en toe even stil in mijn hoofd en maakte ik me geen zorgen over al de losse eindjes en de dingen ik wilde of heb gedaan.

Groots én vanzelfsprekend

Na vijf dagen lang alles met volle aandacht te hebben beleefd, begon ik duidelijker dan eerder te ervaren wat meditatie teweeg kan brengen. En dat is zoveel meer dan ontstressing of rust alleen. Vooral het luisteren naar de adem is zo'n prachtig gegeven. De adem is er altijd; in en uit, in en uit, dag in, dag uit. De adem is misschien wel onze meest directe link met de aarde, als een directe ader die we delen met het grote wezen waarin ieder van ons een cel is. In de rust van de meditatie, vanuit het lichaampje waarin we verkeren, zien we zowel de grootsheid als de vanzelfsprekendheid van alles wat er is. En dat het heel goed is zoals het is; ondanks het feit dat er steeds nog veel te doen en te verbeteren is aan zowel onszelf, als onze wereld.

Aan het begin van de retraite had ik gelijk een boel meningen over van alles: Westerlingen in Aziatische pakjes die Aziatische begroetingen naar elkaar maakten, regeltjes waar ik het misschien wel helemaal niet mee eens was, de 'commanderende' bel; zelfs mensen die constant aan het glimlachen waren irriteerden me enigszins. Aan het einde van de retraite was mijn cynisme zo goed als weg en dat is nog steeds heerlijk. Ik besefte vooral dat mijn vooroordelen en aannames over anderen pure fantasieverhalen zijn, die weinig of niets te maken hebben met de werkelijkheid en al helemaal niets met het huidige moment. Zoiets conceptueel begrijpen en zoiets praktisch inzien op het moment dat het er toe doet, zijn twee heel verschillende dingen, zo heb ik sterk ervaren.

Steeds weer terug

Op weg naar huis was ik bang. Bang dat in de hectiek van de grote boze stad, de drukte van de kinderen en door het immer oh zo belangrijke werk mijn goede voornemens en nieuw verworven inzichten als sneeuw voor de zon zouden verdwijnen, dat de 'blissful state' al snel een verhaaltje tussen de andere verhaaltjes zou worden. Mijn gedachte was: hoe kan ik deze manier van met het leven omgaan vasthouden? En mijn innerlijke oren spitsten zich direct bij het woord 'vasthouden'.

Toen bedacht ik me dat mij maar één ding te doen staat: steeds weer terugkeren naar dit moment, op deze plek. Steeds weer mezelf liefdevol terugbrengen naar het huidige object van mijn aandacht. Steeds weer opnieuw heel geduldig en vergevingsgezind mezelf eraan helpen herinneren dat de mensen die op dit moment in mijn aanwezigheid zijn, de mensen zijn waarmee ik innig samenwoon in dit moment. En tot dusver gaat het me goed af, durf ik te melden, in ieder geval beter dan ik had verwacht.

Nu moet ik toch stiekem aan de toekomst denken, wat voor jou het huidige moment is, waarin je dit leest. En ook al kennen wij elkaar misschien niet en zullen we elkaar wellicht nooit ontmoeten, dan nog kunnen wij ons op dit moment verbonden voelen met elkaar. Bedankt voor het lezen en heel veel moois, goeds en liefs toegewenst.

Douwe van der Werf
Diep Luisteren van het Hart

Opnieuw beginnen

Er is veel te vertellen over de indrukken en alles wat er tijdens een retraite gebeurt aan verwerkingen, belevenissen, diep kijken, lachen en huilen. Voorop staat het voorrecht om Thây vijf dagen te mogen ontmoeten, naar hem te luisteren en met hem te lopen.

Ik voel ook een grote dankbaarheid om deze dagen in het EIAB door te mogen brengen, de broeders en zusters te ontmoeten die zich allemaal inzetten om ons een geweldige retraite aan te bieden. Wat een indrukwekkende plek, te meer als ik het verhaal hoor hoe de mensen in de omgeving van Waldbröl voor de boeddhisten in de traditie van Thich Nhat Hanh hebben gekozen en niet omgekeerd [zie pagina 15, red.]. Er wordt hard gewerkt om de zware energie die er was te helen en lichter te maken. Het was een voorrecht om in het net twee weken opgeleverde nieuwe deel van het hoofdgebouw te mogen verblijven.

Transformatie

De retraite met Thây is voor mij een waar transformatieproces geweest. Ik had zware afwegingen of ik wel of niet de Aandachtsoefeningen aan kon nemen. De vele twijfels of ik daar wel goed genoeg voor oefende en of ik het waard was om ze aan te nemen, gaven veel ruimte om alle negatieve zaadjes te laten ontstaan en te laten groeien. Momenten van 'ja' werden steeds gevolgd door sterke twijfels en maakten 'nee' sterker. Ik kon het niet delen en ging me steeds meer afsluiten, voelde me ook daar niet prettig bij. Ik besefte dit alles en vroeg om een consult.

Die avonds was ik diep onder de indruk door de uitleg van en het kijken naar 'beginning anew'. Ieder moment de kans te krijgen om liefdevol opnieuw te beginnen. Tijdens de ochtendmeditatie op vrijdag ging het vooral om de adem en te glimlachen naar onze gedachten, te glimlachen naar onze pijn, te glimlachen en zacht te worden naar onze oordelen, te glimlachen naar de Boeddhanatuur in ons zelf. Thây vertelde daarna in zijn lezing ook over de kansen om opnieuw te beginnen, in je familie, met je partner, met vrienden, maar ook met jezelf. Die uitleg was helemaal voor mij. Beginning anew, een liefdevolle dialoog met jezelf en ieder moment een kans om opnieuw te beginnen, na alles wat er nog niet zo goed gaat te glimlachen, liefdevol te omarmen en opnieuw te mogen beginnen.

Uit het hart

Ik kende natuurlijk mijn eigen oordelen over niet goed genoeg zijn al heel lang, het was altijd knokken om mezelf overeind te houden en de positieve zaadjes weer water te geven, maar na de lezing van Thây veranderde er echt iets: het kwam binnen, ik kon glimlachen en werd blij dat ik echt vanuit mijn hart 'ja' kon zeggen tegen het aannemen van de Vijf Aandachtsoefeningen. Het consult was niet meer nodig en ik trok het in.

Zaterdagmorgen, ontving ik in aanwezigheid van Thây in een prachtige ceremonie de Vijf Aandachtsoefeningen en ontving ik mijn nieuwe naam. Ik voelde me dankbaar en ik was erg ontroerd.

Met een glimlach,
Ineke Dikstaal
Liefdevolle Omarming van het Hart



Foto: Frans/Marian van Zomeren

'Play, sister, play!'

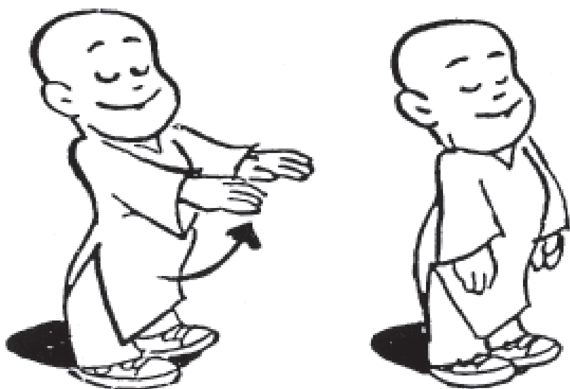
Tijdens de Nederlandse retraite maak ik deel uit van de staf. Ik kom al aan op zaterdag voorafgaand aan de retraite. De Duitse retraite is dan nog maar net afgesloten en iedereen in Waldbröl is moe. Wéér een groep die gaat komen… Iedereen zit er een beetje doorheen. Ons eerste stafoverleg begint tot mijn verrassing dan ook met de slappe lach - het gaat helemaal nergens over. De anders vaak zo ernstig kijkende broeder Phap Try schatert het uit. En juist dát is voor mij heel belangrijk en bevrijdend. Lachen mag van God, maar hier gelukkig dus ook.

'S Avonds worden we uitgenodigd voor 'Icecream-meditation'. De monastics hebben tenslotte net 600 Duitse gasten uitgelaten. De plaatselijke ijssalon vult zich met zeker vijftig kloosterlingen plus leken. De overdaad kan niet op: er staan wel vijf verschillende ijsmenu's op de tafeltjes. Tot mijn verrassing bestellen vooral de broeders torenhoge ijsmaaltijden: spaghetti-ijs, mega sorbets….. Het is een gekakel van jewelste en niemand lijkt zich te generen. De ijsjes zijn zó groot dat ze niet eens op gaan. Vrolijk maken ze een ronde door de hele zaak, hier en daar neemt nog iemand er een hap van. De zusters helpen dapper mee om het overschot van de broeders weg te werken. Ik geniet van hun onbevangenheid en hun plezier wordt het mijne. Voor even zijn ze 'los'.

Samatha

Op zondag worden er 1000 mensen verwacht voor een 'dagje Mindfulness', maar er komen er uiteindelijk 1700. We verwachten als staf rampzalige taferelen bij de toiletten en plannen 'shifts' om ze voor die dag bij te houden: 10, 12, 14, 16 uur. En dan blijkt elke keer als we daar zijn met handschoenen en boenders dat het overbodig is. Mindful plassen bestaat kennelijk ook.

Gelukkig biedt het fornuis na deze drukke dag perspectieven. Daar staat zeker een halve centimeter vet op. Van keukenrollen lijken ze hier nog nooit gehoord te hebben, maar het vet opzuigen met toiletrollen blijkt ook te gaan. Schort voor, handschoenen aan, schuurspons en schoonmaakmiddel: ik ga de brij fanatiek te lijf. Die vetlagen zijn niet van één dag. Boenend, schrobbend, schurend beweeg ik mijn hand tot de juiste oplettendheid mij te hulp schiet. Ik maak contact met wie het doen moet: met mijzelf dus. Samatha - stoppen, rusten, kalmeren, helen. De bewegingen in mijn hand veranderen in een liefdevol gracieus vloeiend aanraken, gewaar van het mooie gladde staal. De ruimte tussen al mijn cellen lijkt groter te worden, mijn adem wordt al even vloeiend. Klik! Dit is, zo besef ik, transformatie. Ik kan het delen met Annelie die daar ook staat te poetsen. Ze gaat er in mee en ons werk wordt een dans. Vreugdevol schaatsen we op onze schoenen over het vet in die keuken. Wat een feest om zo te oefenen. Ter geruststelling: het is ook nog allemaal schoon geworden.



Zorgen loslaten

De Nederlandse retraite is inmiddels in volle gang. Ik doe mee aan een loopmeditatie met Thây door het schitterende park dat het EIAB omgeeft. Langs de tulpenboom, die op zich al een wonder is, slingert de rij mensen zich door het groen. Ineens valt er bij mij een kwartje - met elke stap waarmee ik de aarde aanraak, kan ik mijn zorgen loslaten. Volgens Thây is er altijd wel íets waar we ons zorgen over (kunnen) maken; het wordt gewoonte-energie om die zorgen te voelen en mee te dragen. Er is de keuze om die voor nu los te laten, om te stappen in het geluk van dit moment. Met het neerzetten van elke stap kun je die zorgen net zo goed, al is het maar af en toe, loslaten. Het is niet onverantwoordelijk om dat te doen, zo realiseer ik me. Dat besef trekt me over de streep. Geen zorgen over de zorgen, ze wachten heus wel trouw op me. Ik voel ineens die vage gewoonte, laat los en word dan een stuk lichter. Ik kauw op de zin: there is no way to happiness, happiness is the way.

Na een paar dagen is er ook verdriet. Nu ik zacht en open word, voel ik regelmatig golven verdriet opkomen, zonder dat ik weet waar het verdriet over gaat. Omarmen? Het is toch een beetje een abstractie voor me. Maar de woorden van Thây: 'Je moet erbij blijven, zodat het verdriet, de angst, de boosheid zich niet alleen voelt', werken wel! De woorden 'zodat het zich niet alleen voelt' wekken mijn natuurlijke zorgzaamheid. Nu kan ik er zijn voor het verdriet, erbij blijven, erop letten dat ik het niet wegadem. Het wordt zachter.

Sleutels zoek

De Nederlandse retraite is om voor iedereen het weet. Wat ik op vrijdag nog niet echt geloof, wordt op zaterdagmorgen bevestigd als ik alles minutieus heb uitgekamd: mijn autosleutels zijn zoek! Dit is wel een test, maar het blijkt mee te vallen. Ik sla mijn ankers uit en hoor Thây zeggen: 'mind back to body'. Dat helpt gigantisch. Wat ook helpt zijn al die lieve belangstellende mensen om me heen die weliswaar niets kunnen doen, maar die er op dat moment

wel zijn – zodat ik mij niet alleen voel. Hilly helpt overigens ook door contact met de Duitse ANWB. Vele uren later blijkt de wegenwacht niet te kunnen helpen. Het zal vier dagen gaan duren voor de reservesleutels er kunnen zijn.

In de dorpsstraat, op weg naar het bureau Gevonden Voorwerpen in het stadhuis, neem ik waar hoe hongerig mijn ogen zijn: aanbiedingen, chocolade, een wereldwinkel…. Mijn geest is als een geit die elke grasspriet wil. Ze blijft, via mijn ogen, plakken aan van alles buiten mij. Daar is niks mis mee, maar nu kom ik hier voor iets anders. Aandacht en geduld worden het hek om de geit bij de sprietjes vandaan te houden. Het werkt!

Time to stop

Alle Nederlanders, op twee na, zijn nu naar huis. Ik wacht op de reservesleutels van de auto en help ondertussen mee met het ontmantelen van de buitenkeuken. Weer moeten er fornuisjes worden geschuurd. Een Engelse zuster en ik nemen er allebei een voor onze rekening. 'Volgt u nu de hele tijd uw adem?' vraag ik haar. Ze kijkt me verschrikt aan. 'Eh, no…thank you for reminding me'. En dan spontaan: 'But what I do try to practice, is to step into joy all the time. And I manage that quite often'. Ik kijk in een paar prachtige zeeblauwe, heldere ogen en zie dat het waar is. Maar hoe doet ze dat dan? Dan herinner ik me de loopmeditatie met Thây en hoe hij ons constant laat weten dat het er allemaal al is! There is no way to happiness…

Om tien voor zes zegt de zuster: 'Time to stop.' Ik sputter dat het nog niet klaar is. Ze is beslist: het is tijd om te stoppen! Er resten nog slechts 10 centimeter poetswerk en dan is het af! Ik besluit bij wijze van experiment om toch te stoppen.

Twee weken later zit ik om tien voor tien 's avonds nog achter mijn pc te typen. Dan hoor ik weer die zuster: 'Time to stop.' En ook al is het stuk niet af, ik besluit dat het tijd is om mijn rust te nemen. Dank zuster…!

Play, sister!

Bezorgdienst UPS wenst het pakje met de autosleutel persoonlijk aan mij te overhandigen en dwingt me daarmee om uren bij de voordeur rond te hangen. Regelmatig voer ik een gesprekje met Michael, de man zonder benen die zijn dagen vult met het heen en weer karren in zijn invalidenwagen voor het EIAB, bedelend om aandacht.
Twee broeders komen op hun moutainbikes aangescheurd. Ze hebben bij de slagboom het pakje met mijn reservesleutel in ontvangst genomen. Ik ga de auto maar eens starten - straks reizen er twee medepassagiers mee. De auto geeft geen draad! Voor het eerst in al die dagen springen de tranen me in de ogen - dit wordt me nu toch echt even te veel. Michael ziet het gebeuren. Mismoedig loop ik terug naar die voordeur.

Ook een broeder ziet het gebeuren. Hij bukt zich, pakt twee badmintonrackets, duwt er een in mijn handen en zegt lachend: 'Play, sister, play!' Ik protesteer: ik ben niet in de stemming, ik badminton ook nog eens sullig, enz. 'The car tries to tell you that you have to stay longer', zegt hij. Onverstoorbaar slaat hij de shuttle in mijn richting. Ik wil me niet laten kennen en sla terug. Binnen vijf minuten zitten we helemaal in het spel. Een Canadese zuster komt ook meedoen. Helder 'zie' ik wat speelsheid en loslaten doen. De identificatie met de zielige chauffeuse, verdampt in NU. Als Michael ons in de weer ziet, valt hij om van verbazing: 'Ik maak me zorgen om jou en jij staat hier een beetje te spelen', zegt hij brommend. 'Nou, dan hoeven die zorgen ook niet meer.' Zijn gezicht wordt open. Dit is een les die ik niet licht zal vergeten.

Onze spullen zitten in de auto, Evelien en broeder Phap Xa stappen in. Een hele groep monastics duwt ons juichend de heuvel af. De auto slaat toch aan, om het vervolgens tot Haarlem prima te blijven doen. Als ik die sleutels niet was kwijtgeraakt, dan was ik toch wel heel wezenlijke dingen misgelopen. Heel veel dank aan al die prachtige mensen die zo helpen bij het oefenen.

Annemieke den Dulk
Compassionate Listening of the Heart

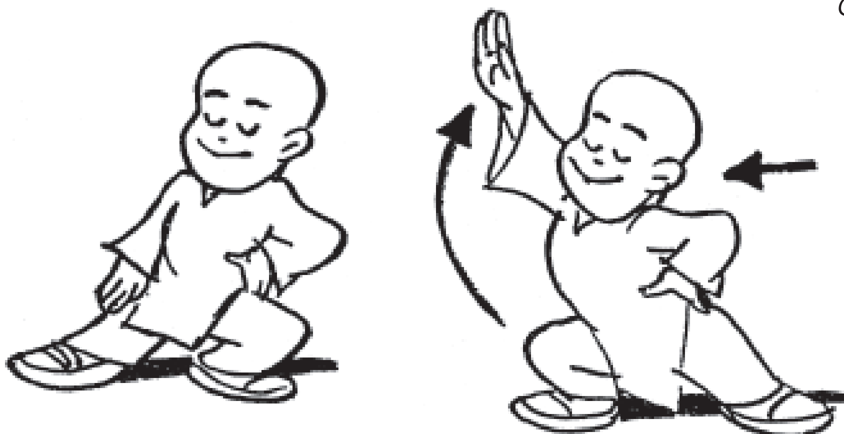




Foto: Frans/Marian van Zomeren

Wim Heusinkveld, boer van de Maanhoeve

Jij bent ik, ik ben jij

Samen met mijn Chinese vriend Chi brengen we de pioenrozen naar de grote meditatietent om daar het podium te versieren. Op het terrein komen we mijn Duitse vriend tegen. Hij rijdt dagelijks in zijn elektrische rolstoel op het terrein van de EIAB. Een man met veel lijden in zijn historie. Hij mist beide benen, een overwonnen alcoholprobleem. Elke dag maken we een praatje. Bij het zien van de bakken met pioenrozen reageert hij enthousiast: 'Wunderschön'. Hij kiest een mooie, volbloeiende witte pioenroos, en zijn blije gezicht ontroert Chi en mij.

'sMiddags komen we hem weer tegen en hij vertelt dat hij meteen met de bloem naar het dorp is gereden waar hij een eenzame vrouw kent. Hij had haar de bloem gebracht en ze bleef maar zeggen: 'Wunderbar, wunderbar'.

De wolk, de zon, de boer van De Maanhoeve, de compost en deze niet-bloem-elementen vormen de witte pioenroos en bezorgen mijn Chinese vriend, deze Nederlandse boer, mijn gehandicapte Duitse vriend en een eenzame vrouw uit Waldbröl een vreugdevolle dag. Dat is interbeing, alles is één.

Het was een voorrecht om bij de retraite in Waldbröl te mogen zijn.

Wim Heusinkveld
Liefdevolle Toewijding van het Hart

TAO

Dat ik mag vertoeven in de leegte
die vol is van stilte –
Waar anders kan ik horen
de nog ongeboren zangen
van de tienduizend dingen?

Dat de hoogste goedheid
als water moge stromen
in de bodemloze put van
mijn verlangen,
steeds dieper –

Tot in de laagste plaats,
de grond waarin ik wortel.

Froukje Giltay

Vrij naar de Ganhavyuha Avatamsaka Soetra

Het transformeren van ons lijden

Tijdens de retraite in Waldbröl gaf broeder Phap An, abt van het EIAB, een rondleiding voor belangstellenden door het gebouw waarin het EIAB gevestigd is. Veel deelnemers waren ontroerd door wat hij vertelde over het gebouw en zijn geschiedenis en over de manier waarop de monastieke gemeenschap bezig is om de energie in het gebouw te transformeren. In de nieuwsbrief van het EIAB (juni 2010) vertelde broeder Phap An over de keuze van Waldbröl voor dit Instituut.

In oktober 2009 ging ik naar Hong Kong om Thây's visie van het EIAB te delen met onze vrienden daar en om fondsen te werven voor het bouwproject. Aan het eind van de retraite vertelde een vriendin dat ze een beetje jaloers was toen ze mij voor het eerst hoorde vertellen over het EIAB in Duitsland. Ze dacht: waarom wilde Thây dit Instituut in Duitsland opbouwen? Waarom niet in Hong Kong? Ze was ervan overtuigd dat Hong Kong de beste plaats was om zo'n Instituut te openen.

Tijdens een presentatie over het EIAB vertelde ik dat veel mensen aan Thây vragen: 'Waarom Waldbröl?' Zelfs de burgemeester van Waldbröl vroeg me: 'Waarom Waldbröl?' Elke keer geeft Thây op een vreugdevolle manier antwoord. Hij zegt: 'De voorvaderen van Waldbröl hebben Thây en de sangha gekozen. Wij hebben niet Waldbröl gekozen, maar Waldbröl heeft ons gekozen!'

In haar hotel dacht mijn vriendin dat er vast een hele diepe reden moest zijn waarom het EIAB in Duitsland was opgericht. Ze herinnerde zich een van haar recente ervaringen in Duitsland, een bezoek aan Auschwitz met een vriendin. Nadat ze het concentratiekamp hadden bezocht, konden zij noch haar vriendin 's nachts slapen, doordat hun ervaring in Auschwitz zo verontrustend was geweest. De volgende ochtend vertelde haar vriendin dat zij 's nachts, in haar halfslaap twee zeer sterke groene en rode lichtstralen van het plafond op haar bed had zien schijnen. Ze had het gevoel dat dit een soort roep om hulp was. Ze voelde diep dat de mensen die die oorlog hadden ervaren hun lijden nog niet hadden kunnen transformeren.

Toen onze vriendin in Hong Kong zich deze ervaring herinnerde van die nacht bij Auschwitz, begreep ze Thây's diepe compassie. Ze voelde dat hij ervoor had gekozen om het Europese Instituut voor Toegepast Boeddhisme in Duitsland op te richten omdat er nog steeds veel lijden in dit land is, dat al meer dan zestig jaar lang niet getransformeerd is.

Ze begreep ook dat het project dat Thây hier in Waldbröl aan het creëren is, niet alleen van Duitsland is. Het is van de hele wereld. Ze zag heel duidelijk dat het EIAB een internationaal project is, omdat het lijden van Duitsland heel veel te maken heeft met de hele internationale gemeenschap. Alleen als de internationale gemeeenschap deze wond kan omarmen en kan helpen om deze te transformeren, kan het lijden in Duitsland worden getransformeerd en niet worden doorgegeven aan volgende generaties.

Nadat ze zich dit had gerealiseerd, toonde ze haar waardering dat we haar en de internationale gemeenschap een gelegenheid hadden gegeven om deel te nemen aan dit proces van helen en transformatie, niet alleen voor Duitsland, maar voor de hele mensheid. Hoewel we veel hebben bereikt, hebben we veel diepe wonden en we moeten elkaar helpen om dit diepe lijden te transformeren.

Broeder Phap An

Als je de nieuwsbrief van het EIAB wilt ontvangen, kun je je hiervoor aanmelden via de website www.eiab.eu. Hier vind je ook (in het Engels, Frans, Duits en Vietnamees) alle informatie over het programma dat het EIAB aanbiedt.



Foto: Frans/Marian van Zomeren

De Wake Up-retraite

Thây weet steeds meer jongeren te interesseren voor zijn boodschap. Een van de resultaten daarvan is de Wake Up-beweging, een Sangha van jongeren. Regelmatig vinden er Wake Up-retraites plaats in Plum Village en in Waldbröl en ook in Nederland vindt er sinds enkele jaren zo'n retraite plaats. Twee deelnemer vertellen over hun persoonlijke ervaringen in deze retraite.

Op vakantie en weg van mijn zelf

Ik heet Sander en ik kom uit Haarlem. In dit stukje zal ik mijn ervaringen beschrijven van twee retraites die ik achter elkaar heb meegemaakt. De eerste retraite begon op 18 augustus



Alle foto's: Sander Hartveld

2010 en had ik zelf georganiseerd. Dit was de Wake Up-retraite in De Maanhoeve in het uitgestrekte Drentse landschap. Op de heenweg reisde ik samen met twee goede Sanghavrienden en hadden we gesprekken over alles in het leven dat voor ons onverklaarbaar was. Persoonlijk heb ik niet zoveel met geesten en paranormale dingen, maar het gaf ons iets te doen met de tijd. Meteen toen we aankwamen, merkte ik al dat ik moe was van de reis, maar het was toch leuk om naar station Emmen te gaan en de monniken op te halen. Zij kwamen uit het EIAB in Duitsland en zouden deze retraite begeleiden.

Op donderdag gingen we met iedereen naar de hei en daar mochten we een schaapskudde hoeden. Er was een herderin met een hond en wij mochten alle 300 schapen voor die dag van haar lenen. We gingen in een U-vorm om de schapen heen staan en dreven ze langzaam naar de andere kant van de hei. Het was erg interessant om te merken dat een schaap al reageert als je op vijf meter afstand bent. Hierdoor werd ik me heel bewust van mijn aanwezigheid. Om te zorgen dat de schapen de goede kant uit gingen, was het ook belangrijk om goed op elkaar te letten. Tussendoor konden we met elkaar praten, elkaar leren kennen en werd het weer steeds beter.

Mijn vader in mij

Op vrijdag gaf Maria Ruiters een lezing over de relatie tussen kinderen en hun ouders. Dit is voor mij ook een thema van mijn leven omdat ik sinds vijf jaar vrijwel geen contact meer heb met mijn vader. Ik ben 27 en woon bij mijn moeder. Mijn vader weigert ieder persoonlijk contact zonder dat zijn nieuwe vrouw bij hem is. Dat doet hij niet alleen met zijn kinderen, maar ook met zijn broers en studievrienden.

Mijn psycholoog heeft me een paar jaar geleden wijsgemaakt dat mijn vader niet zou veranderen als hij dat niet wil. Dit heeft toen voor mij een proces van rouwverwerking in gang gezet omdat ik zag dat mijn behoefte aan een vader niet vervuld zou worden. Ik heb geprobeerd om die behoefte los te laten. Dat is toen wel gelukt en daarna had ik tijdens de jaarwisseling in de winterretraite in Plum Village begin 2009, besloten om in contact te zijn met mijn vader in mij en te zorgen dat ik niet dezelfde fout zou maken als hij.

De winterretraite ging voorbij. Ik kwam thuis en ik was weer meer bezig met financieel overleven dan met leven. Ik hield me er niet meer mee bezig en had dat hoofdstuk wel afgesloten, dacht ik. Maar tijdens de lezing van Maria kon ik goed bij mezelf zien dat dit hoofdstuk nog niet is afgesloten. Mijn vader leeft nog en dus is het onmogelijk om dat te ontkennen. Af en toe denk ik er ook wel eens aan wat ik zou kunnen doen om de situatie te verbeteren, maar vaak is de angst om veel energie hieraan te verliezen te groot om er echt iets mee te doen.

In de lezing van Maria ging het ook over de erfelijkheid van onvolmaaktheid. Mijn vader heeft zijn keuzes natuurlijk ook niet zomaar gemaakt. Hij heeft een erg moeilijke jeugd

gehad en dat is denk ik weer terug te leiden tot de Tweede Wereldoorlog die mijn opa heeft meegemaakt. Dat hij nu kiest voor zo'n sterke verbondenheid met zijn nieuwe vrouw is dan ook best moedig. Doordat ik in de periode na de winterretraite zo met overleven bezig was, had ik ook weinig ruimte voor mijn andere gevoelens. Ik verloor in de loop van de tijd het contact met mezelf. Zelfs in de retraite in Papendal in mei 2009 en tijdens de Wake Up- retraite in oktober 2009 was ik nog aan het wegrennen voor mijn eigen gevoel. Gedurende deze retraite in De Maanhoeve was ik te moe om met mijn gevoel in contact te zijn. Ik heb al die tijd ook niet gehuild. In de weken voor de retraite kwam ik erachter dat ik dit wel nodig had, maar dat ik geen enkel idee had hoe ik dit zou kunnen doen.

Gedurende de rest van de retraite hebben we veel mooie momenten meegemaakt, maar was ik ook vaak te moe om ten volle mee te kunnen doen met de activiteiten en om het programma draaiende te houden. Gelukkig hebben Wim en



Ida van De Maanhoeve daar veel ervaring mee en konden ze de retraite een heel warm hart toedragen. Ik was ook niet zo in contact met het inzicht dat ik hierboven beschrijf. Dit kwam pas in de tweede Wake Up-retraite die ik in Plum Village heb beleefd. Ik had samen met Martijn een carpoolbus geregeld en samen met negen anderen gingen we vanaf Rotterdam via Breda en Brussel naar Plum Village.

Herinneringen

In de zomer is Plum toch echt heel anders dan in de winter. En toch is het dezelfde plek. Op dinsdag was er een ochtendmeditatie met als thema 'Opening the heart'. Daarna dronk ik een kopje thee in het prachtige nieuwe theehuis in de Upper Hamlet. Ik bekeek de zonsopkomst vanuit de kamer Blue Sky, de kamer waar ik tijdens de winterretraite had verbleven.

Veel herinneringen kwamen boven doordat ik op die plek was. Op die kamer had ik een Poolse kamergenoot. Hij had moeite met zijn katholieke familie en was op zoek naar een goeroe. Ik kon het goed met hem vinden omdat we konden discussiëren over de integriteit van de lessen van Osho. In Plum Village vond hij echter geen goeroe. Ik zei dat hij op zoek moest naar iets in zichzelf, en niet daarbuiten. Maar het heeft niet mogen baten. Halverwege de winterretraite is hij vertrokken en uiteindelijk is hij verhuisd naar India. Daar ging zijn zoektocht verder en via Nepal is hij uiteindelijk terechtgekomen in Varanasi. Daar heeft hij gezwommen in de Ganges en een bacteriële infectie opgelopen. Hierdoor belandde hij in het ziekenhuis en twee weken daarna is hij overleden. Dit is afgelopen december gebeurd. Ik was toen mijn reis naar India aan het plannen en was benieuwd of ik hem kon ontmoeten. Van een vriendin van hem kreeg ik een reactie op mijn e-mail waarin ze het nieuws vertelde. Op dat moment was het wel schrikken en heb ik besloten om niet in de Ganges te gaan zwemmen. Maar ik had niet het gevoel dat ik eerder had toen een vriend van me was overleden. Bij de Blue Sky-kamer kon ik het gevoel niet ontkennen. Het nam mij in zijn macht. Ik heb toen een monnik gevraagd om steun en gelukkig kon hij dat bijzonder goed bieden. Ik zat hard te huilen tijdens het ontbijt en hij had een arm om me heen. Hij zei: 'Ooh, sad feeling, sad



feeling, sad feeling'. En toen zei hij plots: 'Smile to the sad feeling'. En toen was het alsof het universum zich binnenstebuiten keerde. Plots was er een enorm gevoel van geluk. De rest van de dagen in Plum waren erg positief. Het weer was ook geweldig, namelijk een strakblauwe lucht, 35 graden en af en toe een lichte, koele bries.

Onvoorwaardelijke liefde

Thây gaf een lezing waarin hij de jongeren 15 vragen liet stellen. Daarna begon hij met het maken van zijn excuses dat zijn generatie deze planeet zo slecht heeft behandeld. Hij zei dat het voor ons tijd is om wakker te worden en verantwoordelijkheid te nemen. En dat we dit alleen kunnen doen door echte, onvoorwaardelijke liefde voor deze planeet en het leven te beoefenen.

Aangezien de planeet al best wel vol is met ons mensen, is de zingeving van seks niet zo makkelijk te vinden. Echte liefde is ook een thema dat jongeren bezighoudt en dat zij vaak nog verwarren met seksualiteit. Ik heb dit zelf ook verward en heb daardoor kort geleden nog een romance beleefd. Al lang wou ik mijn spiritualiteit delen met een liefdespartner. Dit was een zaadje dat ik zelf in mijn bewustzijn had geplant. Ik had de afgelopen jaren ook niet ge-

schroomd om het water te geven. Toen was dat ene kleine straaltje zonlicht al genoeg om meteen een heel oerwoud te laten groeien dat verliefdheid heet. Dat oerwoud was vervolgens toch niet zo volmaakt als ik me dat had voorgesteld. De romance was dan ook snel voorbij, en nu lijkt het er op dat we elkaar misschien echt kunnen leren kennen. Of het dan wat zal worden tussen ons, dat weet ik niet, maar wat ik gelukkig wel weet is dat ik adem en dat ik leef.

Eenzaam

Aan het einde van de retraite was er een avond met voorstellingen. Er was veel blijdschap en na afloop zat ik nog even te praten met mijn goede vriend Bart van de Rotterdamse Wake Up-sangha. Hij zei dat hij zag dat ik veel dingen voor Wake Up in mijn eentje doe. Ik kreeg het inzicht dat dit ook een manier voor mij is om uit mijn gevoel te vluchten. Het maakt me echter ook eenzaam en dat werkt niet zo goed.

Dit inzicht leidde er tijdens datzelfde gesprek toe dat ik begreep dat ik het eng vind om voor mijn eigen gevoelens te zorgen. Dit is ook best spannend omdat ik niet weet wat voor gevoel er in mij heerst, totdat ik er aandacht aan geef. Maar het is voor mij nu de enige gezonde weg. Ik heb hoop. Hoop dat wanneer ik goed voor mezelf zorg, ik ook goed voor mijn financiën kan zorgen. Dat ik dan eindelijk eens op mezelf kan gaan wonen. Ik zag ook dat ik in mijn leven veel vrijwilligerswerk heb gedaan omdat het makkelijker was om verantwoordelijkheid buiten mezelf te nemen dan om voor mijn eigen gevoelens te zorgen.

Het is nu vijf dagen na de retraite en het gaat redelijk goed. Het is erg moeilijk om onder ogen te zien dat zoveel dingen in mijn leven volmaakter hadden kunnen zijn. Ik kan nog steeds niet goed bij het gevoel en ik ben er verkouden van omdat het ergens in mij vastzit. Maar het is ook heel mooi om te zien dat dit een motivatie vormt om ieder moment in volle aandacht mee te maken en geen enkele kans om te oefenen en in het hier en nu te zijn te missen. Elke dag doe ik nu een loopmeditatie. Dan loop ik een blokje om door de buurt. Elke dag zie ik de bloemen, de gouden randen van de wolken en hoor ik de vogels. En nu ik halve dagen werk, ben ik productiever dan twee weken geleden.

Naast de bovenstaande inzichten heb ik ook gezien dat ik wegvluchtte van mijn gevoel door te proberen een sterke held te zijn voor anderen. En ook door over mijn eigen leven te filosoferen met alle wijsheid van Thây. Het loslaten van ademen en enkel te observeren was voor mij geen vanzelfsprekendheid meer. Nu lukt het af en toe.

Graag wil ik alle sanghavrienden bedanken voor hun enthousiasme, aanwezigheid en steun. Ik ben jullie erg dankbaar voor alle vreugde die jullie met mij en anderen gedeeld hebben.

Sander Hartveld
Zuivere Concentratie van het Hart



Een hart vol inspiratie

De Maanhoeve, een naam die klinkt als een sprookjesoord. En dat is het ook. De boerderij is idyllisch gelegen tussen kleurrijke bloemenvelden en wordt bewoond door de meest lieve mensen en dieren die je kunt bedenken. Hier kregen we tijdens de vijfdaagse Wake Up-retraite de gelegenheid om in harmonie met elkaar, met de natuur en de dieren te leven en leerden we waardevolle lessen over de oorzaken van lijden, interzijn en bewust leven.

De eerste dag werd een hechte gemeenschappelijke band tussen de deelnemers van de retraite gesmeed door middel van het hoeden van schapen op de heide. We waadden in de paarse heidegewassen achter de vredig grazende schapen en werkten zij aan zij om de kudde bij elkaar te houden terwijl we de dieren door het heidelandschap leidden. Af en toe werden een paar verdwaalde schapen liefdevol naar de kudde teruggevoerd. Een prachtige metafoor voor het in het gareel houden van onze chaotische gedachten en rusteloze emoties.

De stilte en de weldadige natuur hadden een helende werking, evenals de wijze levenslessen, de intieme gesprekken, en de liefdevolle omgeving. Er waren zoveel onvergetelijke momenten. De saamhorigheid en de oprechte, vriendschappelijke sfeer die heel natuurlijk en vertrouwd aanvoelde. Het mooie gezang van Wim en Ida dat ons wekte bij het krieken van de dag: Namo shakyamunaye buddhaya. Het gevoel van respect en diepe verbondenheid bij het onthullen van de muur van Interzijn. De dieren die door ons met liefde en aandacht werden verzorgd en die net zoveel teruggaven. Het uitzicht op de mooie zonsop- en ondergang op het land tijdens het gezamenlijke mediteren. Het ontroerende liedje van de zoon die de stilte-muur van voorgaande generaties afbreekt en tegen zijn vader zegt dat hij van hem houdt, ondanks alles.

Levensvragen

Op onze eigen manier worstelen we allemaal met een moeizaam verleden, onbeantwoorde levensvragen en definitieve keuzes die we moeten maken. Het verkregen inzicht dat we allemaal slachtoffer en tegelijkertijd instandhouder zijn van een vicieuze cirkel van lijden leidt tot

diepgaand begrip, mededogen en oprechte voornemens om deze terugkerende kring van oorzaak en gevolg eindelijk te doorbreken. We verlangen allemaal naar zielsverwantschap, ware liefde en diepe verbondenheid. Het is tijd om onze innerlijke obstakels te doorbreken en ons hart echt open te stellen.

Op de laatste ochtend wandelden we met zijn allen op het land in de vroege ochtendzon. In stilte en hand in hand liepen we door de bloembedden die een zeer moeilijke tijd hebben doorstaan, maar nu in volle pracht bloeien. Een mooie symboliek voor onze doorstane pijn en geestelijke groei. Wij zijn de nieuwe lotussen die uit de modder zijn ontstaan.

Er wordt gezegd dat de jongeren van nu egoïstisch, oppervlakkig, en materialistisch zijn. Ik heb tijdens de Wake Up-retraites alleen maar sociaal bewogen, nadenkende en liefdevolle jonge mensen ontmoet. Ik kwam thuis met een geest vol inzichten, een hart vol inspiratie en herleefde hoop voor de toekomst. Inspiratie omdat al deze jongeren ieder op hun eigen manier een steentje bijdragen aan een mooiere, betere wereld. Hoop omdat onze generatie toch niet verloren blijkt te zijn.

You may say I am a dreamer
But I am not the only one
I hope someday you'll join us
And the world will live as one.

Anh-Thu Tran

Jongerensangha Amsterdam

Binnen nu en twee maanden start ik een sangha voor jongeren in Amsterdam. Lijkt het je leuk om je samen met leeftijdsgenoten in de practice van Thây te verdiepen? Mail dan naar wakeupamsterdam@gmail.com.

Tijs de Boer

Wake Up Rotterdam

We hebben onze jongerensangha, Wake Up Rotterdam, gevormd na een retraite in oktober 2009. Omdat we als jongeren in een andere levensfase zitten en ons bezig houden met andere levensvragen, hebben wij in de spirit van Wake Up, de jongerenbeweging van Thich Nhat Hanh, een sangha in Rotterdam gevormd. In een rustige volkstuin vlakbij station Schiedam Nieuwland komen wij iedere zondag bij elkaar. In de winter gaan we naar het huis van iemand van de Sangha. Je bent van harte welkom, ook als je niet uit Rotterdam of omgeving komt.
http://www.wakeuprotterdam.nl/

Wake Up-huis

Op de Wake Up-retraite in de Maanhoeve ontstond het idee voor het oprichten van een Wake Up-huis: een huis waarin jonge mensen zingeving, spiritualiteit, en de leer van Thây kunnen delen. Wij hebben daar in ieder geval zin in! Er is een idee om dit huis in de buurt van Utrecht te verwezenlijken. Omdat we jullie de mogelijkheid willen geven mee te doen en graag willen weten wie er geïnteresseerd zijn om samen te wonen, plaatsen we dit nieuwsbericht.

Misschien weten jullie al van het bestaan van huize Nooitgedacht. Dit is een huis waar volwassenen samen leven en oefenen. (http://woneninaandacht.blogspot.com/2009/02/huize-nooitgedacht.html) In het Wake Up-huis kunnen vier tot acht 'jongeren' tussen de 18 en de 35 wonen. Eventueel kunnen we kijken naar de mogelijkheden om meerdere Wake Up-huizen tegelijkertijd te starten.

We hebben het idee voorgelegd aan Maria Ruiters van Stichting Leven in Aandacht. Zij bespreekt het met het bestuur en kijkt naar mogelijkheden voor ondersteuning.

Ben je geïnteresseerd, wil je reageren of wil je ons graag helpen? Laat het ons weten en stuur je reactie naar jongeren@aandacht.net. Geïnteresseerd zijn betekent niet automatisch dat je bewoner kunt worden, maar zo hebben wij een beeld van hoeveel interesse er is. We bekijken graag samen de mogelijkheden.

Een lotus voor jou!
Lennie, Laura en Michelle

Wake Up-retraite in Waldbröl
Van 6 tot 10 oktober is er weer een jongeren-retraite in het EIAB. Voor meer informatie, zie www.aandacht.net/sanghanieuws-actueel/wake-up-herfstretraite-eiab. Carpoolaanvragen kunnen naar jongeren@aandacht.net.

Community en werkgroep

Graag willen we jullie uitnodigen om lid te worden van de Wake Up-community op www.wkup.org. Verder zijn we bezig met het opzetten van een Wake Up-werkgroep voor Nederland. Als je interesse hebt om hieraan mee te werken, stuur dan een e-mail aan jongeren@aandacht.net.

Eerste 'Singha' in Tricht

Zingen met je hart

Op 25 april vond in vriendenhuis Nooitgedacht in Tricht de eerste 'Singha' plaats: een dag van aandacht waarop zingen vanuit je hart centraal stond. Een verslag over pruimen uit Plum Village in de Hollandse Betuwe.



Foto: woonvereniging De Linge

In de mallemolen van alledag is het heerlijk en noodzakelijk om af en toe even te pauzeren. Even terug te gaan naar de ademhaling. Bewust stil te staan bij de in- en uitademing. 'In ……. – uit …….', een aantal keer achter elkaar. En vervolgens 'langzaam …..– diep …..', ook weer een paar maal. En zo zijn er wel meer sleutelwoorden om ons op weg te helpen, maar hoe onthoud je die allemaal? Gewoon, door ze in een liedje te zetten. Dat helpt als ezelsbruggetje. In Plum Village ontstonden veel van dat soort liedjes. Ze zijn vrolijk en licht.

Rijst met Sangha-saus

In de Sangha in Utrecht boffen we enorm met de formule die wordt gevolgd. Eens per maand komen we bij elkaar op zondag, eind van de middag. Eerst gaan we in stilte zitten met elkaar, we delen over een thema en zitten weer een tijdje in stilte. Vervolgens gaan we met elkaar naar de keuken, waar we in stilte de laatste hand leggen aan de maaltijd. Iedereen draagt zijn eigen heerlijke gerecht bij. Ludy en Floris stellen hun huis beschikbaar. Floris zorgt voor rijst met 'Sangha-saus'. En dan eten we in stilte en met aandacht. Na het eten zitten we nog weer even stil en daarna kiest ieder een pruim uit 'het mandje vol pruimen' ofwel de liedjes uit het zangboekje van Plum Village. We boffen dat Floris zo goed thuis is in de muziek en de melodie goed kan ontcijferen en voorzingen. Na enig oefenen, komen we met elkaar al snel een heel eind. En verrassend is ook wat er dan spontaan ontstaat aan tweede en derde stemmen, ondertonen en boventonen. Zeer creatief. Je wordt gewoon blij van die veelstemmigheid. Iedereen kan meedoen, ook als je geen bijzonder muzikaal talent hebt. Dat maakt het zeer ongedwongen.

Het maakte ook dat ik me durfde in te schrijven voor het experiment van 'zingen met je hart' ofwel een 'Singha' in vriendenhuis Nooitgedacht in Tricht. Floris en Ludy hadden bijtijds de ruimte in Tricht gereserveerd en een aankondiging geplaatst in *de Klankschaal*. We waren die dag met een groep van ongeveer 20 mensen. De Betuwe bloeide dat het een lieve lust was. De appeldijk was vol wandelaars, fietsers, motoren en een enkele auto. En de bloesembomen stonden overal rondom in het rose en wit. Op die stralende voorjaarsdag zaten we in stilte, buiten. Wat bloemen in het midden.

Vogel

'Wat is je favoriete vogel?' was de vraag waarmee de kennismakingsronde werd geopend. We waren eensgezind, want velen van ons spraken zich uit voor de merel, die zijn hoogste lied zingt. Dat schept natuurlijk een band. We zaten stil en met een geleide meditatie werden hart en stem uitgenodigd zich te openen. We hadden een heerlijke lunch met elkaar volgens Utrechts model en met andere recepten. Vervolgens zongen we oud en nieuw repertoire uit onze traditie. Andere mensen met andere stemmen. Het is even wennen en zoeken. Niet iedereen zingt even zuiver en in de wijs, maar dat maakt het interessant. Floris laat zich in ieder geval niet van de wijs brengen, maar leidt ons met vaste hand tot een vloeiend geheel.

Hopelijk is met de deze dag het begin van een goede traditie ingeluid. Een jaarlijkse singha in Tricht tussen de bloeiende bomen, al zijn het kersen in plaats van pruimen, is werkelijk iets om naar uit te kijken. De dadel-geitenkaastaart is inmiddels ook ingevoerd als vast onderdeel van de maaltijd in de Utrechtse sangha. Een singha is een zinnenstrelende dag, waardoor je tot rust komt en nieuwe energie opdoet tegelijkertijd. Van harte aan te bevelen!

Mariette van Nieuwenhuijze
Gloedvolle Glinstering van het Hart



Foto: Rochelle Griffin

v.l.n.r.: Margriet Versteeg, Ger Levert, Anneke Brinkerink en Rochelle Griffin

Insight gatha van Ger:

My heart, my dearest friend,
tired and worn-out
My chest too narrow
Recurrent familiar pain ....

Mindfulness brings me back
to my True Home

I enter the State of Non-fear
Conscious breathing is my anchor
My shelter is space
Trust is the ground on which I stand

Happily I dwell in the here and now.

"No coming, no going.
No after, no before.
I hold you close to me.
I release you to be so free.
Because I am in you,
And you are in me."

Ger Levert

Chân An Hãi, *True Ocean of Peace*

Medan 29 oktober 1941 / Zutphen 24 augustus 2010
Dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh

Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi svaha

Ger Levert, onze grote vriend, is 24 augustus in de vroege ochtend overgegaan. Ger was in zijn 69e levensjaar. Hij ontmoette Margriet Versteeg, 'zijn lief', in 1992 bij een workshop voor 'jonkies', Nederlandse kinderen die tijdens de Tweede Wereldoorlog in Japanse kampen geïnterneerd waren. Margriet nodigde Ger, twee weken na hun kennismaking, uit voor een lezing van Thây in Amsterdam. Toen is Thây z'n hart binnen gestapt en nooit meer weggegaan. Hand in hand hebben zij, 18 jaar lang, het prachtige Pad van de Boeddha met veel vreugde samen bewandeld.

Ger was een vriend voor velen en een steunpilaar in de Nederlandse Sangha. Een lijfspreuk van Ger was: 'Als de Sangha roept, dan ben ik er.' Tot het laatst toe heeft hij zijn kennis en bezieling van de Boeddha doorgegeven aan anderen. Ger was een 'Meester' belmeester en leerde graag anderen de bel met respect uit te nodigen. Zijn wijsheid was zo voelbaar in de zorgvuldige wijze waarop hij luisterde, geheel zonder oordeel, en in zijn liefdevolle manier van spreken. Ger was onmisbaar bij het bemiddelen in conflicten. Driemaal heeft hij deel uitgemaakt van de organisatie van grote retraites en lezingen van Thich Nhat Hanh in Nederland. Hij had een liefdevol luisterend oor voor duizenden mensen en wist via telefoongesprekken bij velen een onuitwisbare indruk achter te laten. In januari 2008 ontving Ger de Lamp van Thây en werd hij Dharmacharya.

Gers lezing ging over zijn inzicht en jarenlange beoefening. Hij had een ernstige hartkwaal en had dagelijks te maken met ernstige beperkingen. Toch zag hij altijd weer de mogelijkheid om terug te keren naar een 'State of non-fear', een plek waar hij vrij van angst was, in het hier en nu, in grote dankbaarheid en vreugde voor wat er wel kon en was in zijn leven.

Na afloop van de ceremonie vertelde een oudere non dat er in het boeddhisme drie grote geschenken zijn: het eerste geschenk is het 'geven van dana' (bijv. geld), het tweede geschenk is het 'geschenk van de Dharma, de leer van Boeddha', maar het derde, het grootste geschenk, is het 'geschenk van geen-angst'. En dat was het geschenk dat Ger met zijn Dharmatalk gaf en waar hij velen de afgelopen jaren mee heeft kunnen inspireren.

Familie en vrienden kwamen maandag 30 augustus voor een boeddhistische ceremonie bij elkaar in Zutphen om afscheid te nemen van Ger. Hij en Margriet hadden al lang van tevoren deze ceremonie gepland. Er waren ruim 80 mensen, waarvan het merendeel Sanghaleden uit het hele land. Door hun aanwezigheid en steun werd het een bijzonder fijne bijeenkomst. Phap Xa en een andere monnik waren voor de gelegenheid uit Waldbröl gekomen. Het condoleanceregister is open op de website tot 15 oktober.

Wij zullen Ger missen, maar tegelijkertijd weten wij dat hij in ons hart is en in alles om ons heen voortleeft.

Francoise Pottier, *True Abode of Peace*
Anneke Brinkerink, *True Compassionate Nature*

Ik ben aangekomen, ik ben thuis

Broeder Phap Xa maakt sinds enkele jaren deel uit van de gemeenschap rond Thich Nhat Hanh. In elk nummer van de Klankschaal *vertelt hij over zijn ervaringen als monnik.*

Twee maanden geleden was ik nog in New York en bereidde ik me langzaam voor op de reis naar Duitsland en Nederland voor iets meer dan een maand. Van een monnik wordt gezegd dat hij slechts drie pijen en een bedelnap in zijn bezit heeft. Natuurlijk hebben we toch wel wat meer kleding nodig en schoenen, toiletgerei, boeken, en voor je het weet past het allemaal niet meer in je koffer. Nu het na twee maanden in Europa inmiddels duidelijk is dat ik in het EIAB blijf, wordt mij gevraagd of ik nog spullen uit Amerika opgestuurd wil hebben. Maar ik denk dat ik door deze reis het overbodige spul van me af heb kunnen schudden. Ik leef nu weer een heel klein beetje eenvoudiger.

Tweede Pinksterdag kwam ik aan op Schiphol. Omdat het cabinepersoneel van British Airways staakte, was mijn oorspronkelijke vlucht komen te vervallen. Gelukkig kon ik mee op een iets eerdere vlucht en stonden mijn ouders en mijn broer klaar in de aankomsthal. Die zaterdag ging mijn broer trouwen en ik prees mezelf gelukkig zowel bij de bruiloft als bij de Nederlandse retraite in het EIAB aanwezig te kunnen zijn.


Br. Phap Xa. Foto: Rochelle Griffin

In Waldbröl was de hele Plum Village-gemeenschap bijeen, wat heel bijzonder was. Op de valreep was éénvijfde deel van het grote gebouw klaar om in gebruik te nemen, waardoor veel extra kamers vrijkwamen. Dat was wel kort dag, want dit was een dag voor aanvang van de Duitse retraite.

Voor de Duitse retraite hadden we tussen de vijfhonderd en zeshonderd gasten. Een grote tent was opgezet als meditatiehal. In mijn familie was het erg fijn om twee Ordeleden te hebben, want al kon ik het allemaal best aardig verstaan, mijn Duitse spreekvaardigheid liet nog wel wat te wensen over. Deze retraite was net een dagje langer dan de Nederlandstalige retraite. Tussen deze twee grote retraites in hadden we nog een kleine en korte retraite voor Ordeleden en een zeer drukbezochte Dag van Aandacht.

Ik was heel benieuwd hoe een Nederlandstalige retraite er in het EIAB uit zou zien. In 2006 en 2009 hadden we twee geweldige retraites in Papendal. Evaluatieformulieren voor de retraite in het EIAB heb ik niet gezien, maar ik heb alleen maar positieve berichten gehoord, geheel in overeenstemming met mijn eigen ervaring. Een groot verschil is natuurlijk dat hier het hele jaar door geoefend wordt en bovendien was er ook een veel sterkere monastieke aanwezigheid. Ook de broeders en zusters hebben genoten van de aanwezigheid van de Nederlanders. Ze zeiden dat ze het ervaarden als een heel vredige en prettige retraite. Zuster Sang Nghiem verzorgde de vertaling van het Engels naar het Nederlands en dat deed ze heel erg goed. Eigenlijk was het alleen jammer dat de retraite alweer zo snel was afgelopen. Ik hoorde dat het de volgende keer waarschijnlijk wel een dagje langer is.

Toen alles zo'n beetje afgelopen was, vond ik het hier eigenlijk ook wel weer welletjes. Zo'n groot gebouw, zo'n groot project, nog zo in de opbouwfase – ik dacht: misschien dat ik hier over een jaartje wel kan komen wonen, maar nu nog liever niet. Terug in Gelderland genoot ik van de successen van het Nederlands elftal op het WK. Ik dacht dat ik niet lang zou kunnen genieten van Nederland, omdat British Airways inmiddels niet meer staakte, maar een lichte koorts en opgezette keel hielden me thuis op bed in plaats van in het vliegtuig. In deze rust vond ik ook de ruimte in me om elke plek als mijn thuis te voelen. Ik heb toen alsnog verzocht om naar het EIAB te gaan, omdat ik toch een vuur in mij ontwaarde om mee te helpen met het opbouwen van deze plek en in het bijzonder om dichter bij Nederland te zijn en meer Nederlanders vertrouwd te maken met het EIAB. Ik ben aangekomen, ik ben thuis, en ik hoop ook dat de Nederlandse Sangha dit instituut als een nieuw thuis leert zien.

Aanstaande vrijdag begint hier de zomerretraite. Deze retraite is twee weken lang. Omdat we onlangs grote retraites hadden met Thây, is er voor deze retraite niet zoveel animo als vorig jaar. Daarom beschouwen we deze retraite ook net zo goed als een retraite voor onszelf. Elke dag geniet ik hier van het bos achter ons gebouw, de frisse lucht, de zonneschijn, het volleybal dat veel vreugde brengt aan de broeders en zusters hier. Maar bovenal geniet ik van de broederschap en zusterschap die zich door de sterke aanwezigheid van Plum Village moeilijk liet proeven. De harmonie en vreugde is echt tastbaar.

In september en oktober ga ik naar Thailand, Hong Kong en India. Naar Thailand en Hong Kong ga ik met Thây en veel broeders en zusters, maar naar India gaan we maar met z'n vieren of vijven. Ook dat is natuurlijk weer bijzonder en daar kan ik hopelijk de volgende keer meer over vertellen.

Dharma en dictatuur

Françoise Pottier en Shelley Anderson namen in december 2009 deel aan de 11e Internationale Sakyadhita Conferentie in Ho Chi Minh Stad, Vietnam. Sakyadhita is een internationale organisatie voor vrouwen en boeddhisme.


Foto: Shelley Anderson

"Het geeft niet als ik naar de gevangenis ga. De gevangenis zou goed zijn voor mijn dharmabeoefening." De jonge Vietnamese, die als vrijwilligster vertaalde, had het over de herhaalde verhoren door de geheime dienst die ze had ondergaan. Jammer genoeg waren haar ervaringen niet ongewoon. Conferentiedeelnemers die zouden presenteren klaagden over het moeten inleveren van hun lezingen bij de regeringscensoren. Het noemen van Tibet of Taiwan als onafhankelijke landen was verboden. Vietnam wil zijn machtige buur, China, te vriend houden.

Françoise en ik waren twee van de 2000 deelnemers aan de conferentie (waarvan de helft bestond uit Vietnamese nonnen). We waren ons bewust van een ander taboe-onderwerp: de vervolging van de monniken en nonnen van Bath Nha. We hadden materiaal over Bath Nha bij ons om met anderen te delen en ontdekten dat bijna alle mensen die we spraken op de hoogte waren van de situatie. Thây's boeken waren verkrijgbaar, in het Vietnamees, in de boekwinkels van de tempels en vliegvelden die we bezochten. Een vriendin kocht verscheidene exemplaren van Thây's boeken in de boekwinkel van het vliegveld van Hue en zei dat ze die zou achterlaten op de plaatsen die ze zou bezoeken.

Roze, saffraan, wit en grijs

In de enorme conferentiezaal waren vrouwen te zien in roze gewaden uit Birma en saffraankleurige gewaden uit Mongolië en Bhutan. Er waren jongeren uit Maleisië in punk T-shirts en een grote groep Thaise vrouwen in witte gewaden, geleid door de eminente geleerde, de eerwaarde Dhammananda, die retraites heeft gehouden in Nederland. Het was ook heel inspirerend om Marlies Bosch te ontmoeten en te horen over haar werk waarmee ze de nonnen in Ladakh helpt voor zichzelf op te komen (zie www.Ladakhnuns.com).

De politiek kon de inspiratie niet tegenhouden. En de conferentie was inspirerend. Iedere dag waren er tientallen geleerden, beoefenaars en activisten die spraken over het thema van de conferentie, 'Eminente boeddhistische vrouwen'. Vanaf de tijd van de Boeddha tot nu hebben vrouwen traditie en sociale beperkingen getart om te kunnen leren over de Dharma en om te kunnen beoefenen, voor hun eigen bevrijding en de bevrijding van alle wezens. Françoise en ik waren nog gemotiveerder en vastbesloten om ijverig te oefenen toen we hoorden over de obstakels waar andere vrouwen voor stonden én die zij te boven kwamen.

Het is heel spijtig dat over de hele wereld veel boeddhistische vrouwen tweederangsburgers zijn. Gebrek aan onderwijs, armoede en het geloof dat vrouwen geen spiritueel inzicht kunnen verwerven zijn serieuze obstakels. Deze tweederangsstatus wordt in sommige tradities benadrukt door het feit dat volledige ordinatie in het klooster voor vrouwen niet mogelijk en in sommige landen zelfs illegaal is.

Inspiratie en educatie

De Vietnamese nonnen waren een bron van inspiratie. Het feit dat er in de Vietnamese Sangha verschillende nonnen waren met een academische titel in de filosofie was een bron van grote verbazing voor veel nonnen uit landen waar de meerderheid van de vrouwen analfabeet is. De sociale betrokkenheid, de scholen, klinieken en ontwikkelingsprojecten die ze hadden opgezet vergrootten de vastbeslotenheid van de anderen om hetzelfde te doen.

Françoise en ik keerden terug met een diepere waardering voor de voordelen die wij hebben in het bestuderen van de Dharma en een dankbaarheid voor al onze vrouwelijke voorouders die de Dharma naar Nederland brachten. Als organisator van de conferentie zei Karma Lekshe Tsomo tegen het publiek: 'Onderwijs is de sleutel tot het mondig maken van boeddhistische vrouwen. In veel boeddhistische landen hebben vrouwen erg beperkte mogelijkheden tot het bestuderen van de leringen van de Boeddha. In veel landen zijn ze analfabeet. Het ligt buiten hun schuld dat ze de grens van hun mogelijkheden niet kunnen bereiken. Het is interessant te zien dat in landen waar wel volledige ordinatie is, de vrouwen wel toegang hebben tot onderwijs. Er zijn drie boeddhistische universiteiten in Vietnam waar ten minste 50 procent van de studenten vrouw is. Dus jullie zijn erg bevoorrecht – maak er dus alsjeblieft het beste van.'

Voor meer informatie over Sakyadhita, zie www.sakyadhita.org

Shelley Anderson, *True Great Harmony*

Een koan ontstaan uit vuur

Tijdens hun verblijf in Ho Chi Minh Stad in december 2009, bezochten Françoise Pottier en Shelley Anderson een aantal tempels en pagodes. In een van de tempels trof Françoise een bekende foto aan. Hoe kunnen daden mensen inspireren?

Is het ochtend? Middag? In ieder geval is het heet! Het moet wel middag zijn. We hebben al verscheidene tempels en pagodes bezocht tijdens onze tocht door Ho Chi Minh Stad (Saigon). We komen nu aan bij weer een volgende, de Tù' Nghiem Pagode. Grote ventilatoren aan de plafonds brengen de lucht in beweging in de goud- en diep-rood gedecoreerde hallen. Aan de ene kant van een hal staat een grote bel, aan de andere kant een grote trommel. Door een open deur zie ik een grote pot staan, gevuld met aarde, om wierook te offeren. Op een klein altaar aan de zijkant staat een zwart-witfoto.

Plotseling herken ik de jonge vrouw op de foto, haar armen gekruist: Nhat Chi Mai. Ik ben diep geroerd. Ik herinner me dat zuster Chan Khong me over haar vertelde en me het boekje gaf dat ze over haar schreef. Nhat Chi Mai was één van de eerste leden van de Tiêp Hiên Orde (de Orde van Interzijn), gesticht in Vietnam in 1966. Ze werkte voor de School of Youth for Social Service en hielp met de opleiding van duizenden studenten in boeddhisme en sociaal werk.


Foto: Shelley Anderson

Op 15 mei 1967 stak Nhat Chi Mai zichzelf in brand in deze pagode, op dit balkon. Ze had lang en diep nagedacht over deze beslissing. Ze wilde een daad stellen voor de vrede. In een van de brieven die ze aan een vriendin gaf, schreef ze: 'Ik wil graag mijn lichaam gebruiken als fakkel om daarmee de duisternis te doorbreken, de liefde te doen ontwaken tussen mensen en om Vrede naar Vietnam te brengen.'

Dit alles deed me denken aan een andere jonge vrouw, een activiste uit Frankrijk met wie ik een aantal jaren in Nederland heb samengewerkt. Al mijn collega's en ik konden zien dat ze pijn had en waarschijnlijk leed aan een diepe depressie. We probeerden, ieder op onze eigen manier, te helpen, maar ze daalde dieper en dieper in zichzelf af. Op een ochtend – ik kwam net terug van een familiebezoek in Frankrijk – kreeg ik te horen dat ze dat weekend zelfmoord had gepleegd. Ze had zichzelf overgoten met kerosine en in brand gestoken. Ze had ook verslagen en brieven achtergelaten.

De geur van de linde

Twee jonge vrouwen die zichzelf in brand staken, met 35 jaar tussentijd. Twee jonge vrouwen die zich gedwongen voelden tot een ogenschijnlijk gelijksoortige daad, maar die voortkwamen uit heel verschillende motieven. Beide gevallen zijn een geweldig raadsel voor mij, een soort koan, als ik probeer te begrijpen waarom Nhat Chi Mai en mijn collega deden wat ze deden. Ik ben er diep van overtuigd dat, ook al lijkt de vorm van hun dood hetzelfde, de motieven er achter totaal verschilden. De één komt voort uit liefde en mededogen, de ander uit wanhoop. De één geeft betekenis aan een leven toegewijd aan vrede en mensenrechten, de ander ontkent de betekenis van het leven, tot dan toe toegewijd aan vrede en mensenrechten.

Nhat Chi Mai's daad van zelfverbranding heeft velen in Vietnam diep getroffen. Ze wordt daar nog steeds vereerd. De daad van mijn collega bracht gevoelens van woede , onbegrip, wanhoop en schuldgevoel, voor allen op het werk. Ik herinner me dat ik door Alkmaar fietste, een paar dagen na de zelfmoord van mijn collega. De lindebomen stonden in volle bloei en de zoete lucht was bijna overweldigend. 'O, mijn lieve vriendin, waarom heb je jezelf om het leven gebracht als er zó veel is om voor te leven, zó veel om van te genieten?'

Die dag in januari in Saigon boog ik voor het portret van Nhat Chi Mai en stak wat wierook aan. Voor hen beiden.

Françoise Pottier, *True Abode of Peace*

Het bestuur van de Stichting Leven in Aandacht heeft besloten de door haar ingezamelde gelden voor Vietnamprojecten voortaan te besteden via twee gerenommeerde fondsen, het Eurasiafonds in Zwitserland en het Maitreyafonds in Duitsland. Beide fondsen financieren vele projecten in Vietnam en laten zich inspireren door het geëngageerd boeddhisme van Thich Nhat Hanh. De leidende krachten van beide fondsen zijn dharmaleraren en ordeleden in de traditie van Plum Village. Voordeel van deze wijze van besteding van de projectgelden is dat er meer actuele informatie is over de projecten en meer zicht op de besteding van de gelden, hetgeen nodig is vanuit de eisen die gesteld worden aan Goede Doelen stichtingen (ANBI). Beide fondsen hebben nauwe banden met hun projecten en bezoeken ze vaak meerdere malen per jaar.

Steun aan Phu Mau



Foto: Christian kaufl/Maitreya

Een deel van het begin september afgemaakte restauratie-werk in Phu Mau

Een vogel zweeft hoog in de lucht. Met zijn vleugels wijd uitgespreid vangt hij de stijgende lucht die hem moeiteloos naar de grootste hoogten brengt. Ook mensen kunnen grote hoogten bereiken als wij onze twee vleugels uitspreiden. Een vleugel van wijsheid en een vleugel van mededogen laten ons vliegen naar het hoogste niveau van menselijkheid.

Sociaal geëngageerd Boeddhisme geeft ons de kans om voor Vietnam de beide vleugels uit te spreiden. Bijvoorbeeld voor het dorp Phu Mau in de omgeving van Hue, de oude Keizerstad in Centraal Vietnam.

Phu Mau ligt in de delta van de Parfum-stroom, ingebed tussen de rijstvelden. De mensen leven er van de rijstteelt, de veldarbeid en de visvangst. Het maandelijkse loon voor arme gezinnen, die zich beschikbaar stellen als dagloners, bedraagt als beide ouders werken meestal slechts 15 tot 20 euro. Daarom is het zo belangrijk dat er overdag voor de kinderen gezorgd wordt, zodat de beide ouders kunnen werken voor hun schamel inkomen, zonder dat de kinderen in de velden op zoek moeten gaan naar voedsel, waarbij het risico groot is dat ze in de greppels verongelukken.

Het dorp telt 5 kleuterscholen in verschillende gehuchten (Thanh Tien, Mau Tai, Lai An, Vong Tri D, Tien Non). De Stichting Leven in Aandacht ondersteunt 23 kleuteronder-wijzeressen met een maandelijks salaris. Zij zorgen in totaal voor 330 kinderen. Voor 60 kinderen van bijzonder arme gezinnen financieren we een warme maaltijd. In de kleuterschool van Thanh Tien bestaan er momenteel plannen voor renovatiewerken aan de toiletten en aan de keuken. Daarnaast verzorgen de sociale werkers ook oude, hulpbehoevende mensen in het dorp. Zij krijgen financiële steun wanneer zij dat nodig hebben. Ook financieren we universitaire studiebeurzen voor begaafde, arme en hulpbehoevende studenten uit het dorp.

De totale kosten voor Phu Mau bedragen in 2010 ongeveer 7.000 euro:

- Lonen voor kleuteronderwijzeressen: 5.034,24 euro (18,24 euro per maand gedurende 12 maanden)
- Eten voor de kinderen: 1.834,80 euro (2,78 euro per maand gedurende 11 maanden)

Alle steun die aan dit project gegeven wordt, gaat rechtstreeks en onverminderd naar deze plaats waar de nood zo hoog is. Het is een ontroerend mooi en eenvoudig project dat volledig past in onze traditie.

Gilbert Van Poppel
Karma Tsultrim Gyamtso

Voor informatie over donatie zie kader op pagina 27

De Beloved School

Steun voor gehandicapte kinderen in Centraal Vietnam

De Stichting Leven in Aandacht heeft besloten om de Beloved School structureel toe te voegen aan de Vietnamprojecten. Rochelle Griffin, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh, en Jantien Lodder zijn na een reis door Vietnam betrokken geraakt bij deze school voor meervoudig gehandicapte kinderen. In dit artikel leggen zij uit hoe de school is ontstaan en wat de ontwikkelingen zijn geweest in de afgelopen negen jaar.

In Vietnam is zeer weinig speciaal onderwijs voor gehandicapte kinderen, terwijl er wel veel gehandicapte kinderen worden geboren. Thuy Bieu Village in Centraal Vietnam is een gebied dat in de Vietnamoorlog ernstig verontreinigd is met het giftige ontbladeringsmiddel Agent Orange. Dit is een dioxine dat slechts heel erg langzaam uit de bodem verdwijnt. Tot op de dag van vandaag worden als gevolg van bodem- en voedselverontreiniging gehandicapte kinderen geboren. Sommige gezinnen hebben twee of drie gehandicapte kinderen, voor wie geen zorg is. Dit gebied is bovendien erg arm.

Een boeddhistische non in de traditie van Thich Nhat Hanh, zuster Minh Tanh, abdes van de Long Tho pagode in Thuy Bieu Village (nabij Hué), heeft haar leven en werk gewijd aan het verbeteren van de levenskwaliteit van gehandicapte kinderen en arme gezinnen. In de Beloved School krijgen deze kinderen deskundige opvang en medische begeleiding. Ze ondergaan soms een operatie en krijgen onderwijs en voeding.

Geëngageerd boeddhisme

De Beloved School is geïnspireerd door geëngageerd boeddhisme, als weg naar vrede, verzoening en begrip. De doelstelling van de Beloved School is om onderwijs en verzorging te bieden aan de kinderen, opdat de ouders in de gelegenheid zijn te gaan werken en de kost te verdienen. Door het onderwijs en de zorg komen de kinderen in een betere conditie en hebben ze kansen op een zelfstandiger leven. Een aantal van hen zal echter altijd verzorging nodig hebben. Het project is gestart in 2001. In de eerste jaren is een aantal kinderen geopereerd aan gewrichten, hazelip, voeten, armen of benen, om hun mobiliteit wat te vergroten. Ook zijn er hartoperaties verricht. Tevens waren veel kinderen ondervoed en chronisch in een slechte conditie. Vervolgens is het bijzonder onderwijs gestart. Geleidelijk aan kunnen er meer kinderen op de school komen en wordt er gezocht naar doorstroming voor de oudere kinderen. De kinderen krijgen een maaltijd per dag en de nodige medische begeleiding. Vervoer van en naar school wordt geregeld. Het resultaat van de eerste vijf jaar is dat de levensomstandigheden van zo'n 50 kinderen sterk zijn verbeterd en dat geldt ook voor hun ouders en nabije familie.

De school wordt geleid door de nonnen van de Long Tho pagode. De nonnen en andere leraren krijgen een opleiding in speciaal onderwijs van Eurasia Foundation, een Zwiterse/Vietnamese organisatie, gespecialiseerd in projecten voor gehandicapte kinderen en in het bijzonder onderwijs. Oprichters daarvan zijn dr. Ha Vinh Tho en zijn vrouw Lisi, pioniers op het gebied van bijzonder onderwijs aan gehandicapte kinderen in Vietnam. Beiden zijn dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh.

Werving donatiegelden

De leraren van de Beloved School ontvangen een salaris van 100 dollar per maand. Op jaarbasis gaat dit om een bedrag van 12.000 dollar. De kosten van huisvesting, voeding en materialen worden opgebracht door de Long Tho Pagode.

In Nederland heeft een initiatiefgroep van particuliere betrokkenen, bestaand uit Rochelle Griffin, Jantien Lodder en Marthe Tromp, het via Stichting Vuurvlinder op zich genomen het geld voor de salarissen jaarlijks op te brengen. In dit kader worden regelmatig fondswervingsacties georganiseerd op Nederlandse scholen. Deze acties kunnen bestaan uit een braderie, een dansmarathon, een


Foto: Rochelle Griffin

Foto: Rochelle Griffin



Sing4Vietnam-festival en allerlei initiatieven die geld opbrengen. De scholen die acties organiseren, krijgen meer bewustzijn over kinderen in arme gebieden. Het verhoogt hun solidariteitsbesef en mondiale bewustwording. De kleinschaligheid en directe betrokkenheid van de initiatiefnemers maakt de Beloved School aantrekkelijk voor sponsors. Daarnaast is er een kring van particuliere donateurs die geld overmaken. De stichting Vuurvlinder heeft vanaf 2001 jaarlijks 12.000 dollar bij kunnen dragen.

Vanuit de Stichting Leven in Aandacht zijn er diverse meditatiegroepen betrokken bij de financiering. Diverse beoefenaars en sangha's hebben de afgelopen jaren inzamelingsacties gehouden.

De Nederlandse initiatiefgroep bezoekt de Beloved School ongeveer eenmaal per twee jaar. Marthe Tromp, zelf lerares bijzonder onderwijs, brengt tijdens een bezoek tevens haar deskundigheid mee. Zo zijn naast de basisvoorzieningen ook nog extra voorzieningen gerealiseerd zoals buitenspeelgoed, telramen en andere hulpmiddelen.

Sponsoring door Leven in Aandacht

Het project is duurzaam geïntegreerd in de Long Tho Pagode en in de eerder genoemde Eurasia Foundation. De Nederlandse financiële steun draagt zorg voor de salarissen. De Vietnamese overheid geeft tot nog toe geen financiering. Op den duur moet het bijzonder onderwijs wel een taak van de overheid worden, maar zover is men nog niet.

Omdat Rochelle en Jantien zich uit de actieve fondswerving voor de Beloved School terugtrekken in verband met hun leeftijd, heeft Marthe Tromp in het voorjaar van 2010 een 'Stichting Beloved School' opgericht. Zeer blij waren wij toen het bestuur van Stichting Leven in Aandacht ons vertelde dat zij graag de Beloved School wilden opnemen in de Vietnamprojecten. Het bestuur zal jaarlijks met 10.000 euro deze school steunen, vooral voor de salarissen van de leerkrachten. Het bestuur zal het geld schenken via de Eurasia Foundation in Zwitserland. Deze stichting zal stimuleren dat de Beloved School professioneler te werk gaat en ook dat er een jaarverslag en financieel jaarverslag gemaakt worden waarin verantwoording wordt afgelegd over de besteding van de donatiegelden. Wij zijn heel blij met deze ontwikkeling! Marthe en haar stichting zullen de financiën voor zo ver mogelijk aanvullen. Voor meer informatie zie: www.belovedschool.nl.

Rochelle Griffin, *True Light of Peace*
en Jantien Lodder, *Strong Path of the Heart*
Sangha Rivierenland, Heerewaarden

De Vietnamprojecten hebben je steun nodig

Je kunt bijdragen aan de Vietnamprojecten van de Stichting Leven in Aandacht door

- *geld over te maken naar bankrekening 68 39 039 t.n.v. stichting Leven in Aandacht te Steenderen;*
- *een machtingsformulier aan te vragen bij het secretariaat administratie@aandacht.net;*
- *via de website www.aandacht.net een machtiging in te vullen en online te betalen.*

Zie ook: www.eurasia.org.vn en www.maitreya-fonds.de.

Retraites en cursussen

De Nederlandstalige Sangha in de traditie van Thich Nhat Hanh omvat inmiddels ruim vijftig lokale Sangha's in Nederland en Vlaanderen en enkele centra waar dharmaleraren activiteiten begeleiden. Gedetailleerde informatie over alle activiteiten die worden georganiseerd is te vinden op de website van de Stichting Leven in Aandacht, www.aandacht.net. Ook is het via die website mogelijk om je aan te melden voor een digitale nieuwsbrief, waarin nieuws en activiteiten onder de aandacht worden gebracht. Op deze pagina's noemen we beknopt enkele centra en activiteiten die voor de hele Nederlandstalige Sangha openstaan. Voor informatie over Dagen van Aandacht in de lokale Sangha's kun je het beste de website raadplegen.

Centrum voor Leven in Aandacht

Van Walbeeckstraat 66, Amsterdam. Tel.: 020 - 616 49 43
centrumlia@mail.com

Eveline Beumkes, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh, organiseert in het Centrum voor Leven in Aandacht verschillende cursussen en workshops over mindfulness & communicatie. Het ontwikkelen van begrip en mededogen voor onszelf en anderen staat hierbij steeds centraal, in het kader van 'Vrede in jezelf, vrede in de wereld' (Thich Nhat Hanh).

In het komende kwartaal biedt Eveline de volgende cursussen en workshops aan.

- Stressreductie door Aandachttraining/Mindfulnesstraining
- Aandachtig spreken, in verbinding met jezelf
- Aandachtig luisteren
- In verbinding blijven
- Mededogen voor onszelf
- Je gevoelens omarmen ... hoe doe je dat?
- Mindfulness in de keuken: gezond en lekker koken zonder vlees en zuivel. Kookcursus voor een duurzame samenleving, in lijn met suggesties van Thich Nhat Hanh in zijn boek *Wat de wereld nodig heeft*.

Meer informatie over de inhoud van deze activiteiten en de datums en tijdstippen waarop deze plaatsvinden is te vinden op de website van Stichting Leven in Aandacht, www.aandacht.net.

Centrum Boswijk
School voor Aandachtsontwikkeling

De School voor Aandachtsontwikkeling in Hurwenen, vlakbij Zaltbommel, wordt geleid door Jan Boswijk, dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh. De school probeert een ondersteuning en inspiratiebron te zijn voor ieder die bereid is een innerlijke weg te volgen met behulp van oefening en meditatie, en betrokken en liefdevol in het leven wil staan.

Binnen de School voor Aandachtsontwikkeling worden korte retraites in de traditie en stijl van Thich Nhat Hanh gegeven. Sommige bijeenkomsten duren een ochtend en middag, andere een paar dagen. De bijeenkomsten zijn geschikt voor zowel beginners als gevorderden. Verder zijn er kortere of langere retraites buiten Nederland. Op uitnodiging geeft Jan regelmatig lezingen en Dagen van Aandacht voor allerlei grotere en kleinere organisaties, congressen, lokale Sangha's, etc.

Voor meer informatie over het programma, zie www.centrumboswijk.nl.

Vriendenhuis Nooitgedacht

Vriendenhuis Nooitgedacht in Tricht is de woonplaats van leefgemeenschap 'Wonen in Aandacht', Sietske Roegholt, Paula van Pijpen en Marjolijn van Leeuwen. Hier kunnen Sanghavrienden samen leven in aandacht beoefenen door gedurende enige tijd met de woongroep mee te leven of door er bijeenkomsten te houden. De besturen en werkgroepen van de Stichting Leven in Aandacht vergaderen in Tricht.

- **De Oaseweekenden**

De Oaseweekenden zijn weekendretraites in de traditie van Thich Nhat Hanh. Je kan meedoen aan deze Oaseweekenden als je elders, bijvoorbeeld in een retraite in Nederland, in Plum Village of in een plaatselijke Sangha, ervaring hebt opgedaan in de vormgeving van deze traditie. Deze ervaring vinden we belangrijk omdat er tijdens het weekend zelf weinig introductie wordt gegeven. Inmiddels zijn de datums bekend waarop de oaseweekenden zullen plaatsvinden in 2011 en begin 2012:
2011: 18-20 maart, 15-17 april, 20-22 mei, 17-19 juni, geen bijeenkomsten in juli en augustus, 16-18 september, 14-16 oktober, 18-20 november, 16-18 december.
2012: 13-15 januari, 17-19 februari.

Voor meer informatie over Vriendenhuis Nooitgedacht, zie www.aandacht.net.


Foto's: Gré Hellingman

Drie Bodhisattva's gemaakt tijdens de laatste workshop in Tricht

- **Bodhisattva's in Beeld**

Op zondag 3 oktober kun je in het buitenatelier met je handen aan de slag. Een verzameling verweerde materialen nodigt ons uit anders te kijken. In aandacht werken we aan de transformatie van oude materialen naar een nieuwe vorm. In aanraking komen met bodhisattva-kwaliteiten en daar iets van in beeld brengen. Anneke Brinkerink en Gré Hellingman delen graag hun oefening en ervaring bij deze transformaties.

Voor meer informatie zie www.aandacht.net. Inschrijving graag naar gre-hellingman@planet.nl.

De Maanhoeve

De Maanhoeve is een meditatieboerderij in Drenthe, geleid door Ida te Lindert en Wim Heusinkveld. Naast het boerenbedrijf wordt hier elke maand een weekendretraite georganiseerd in de traditie van Thich Nhat Hanh. Daarnaast zijn er andere activiteiten, zoals landelijk mediteren, beeldhouwen, familieretraite. Voor meer informatie, zie www.aandacht.net en www.demaanhoeve.nl.

Sangha Amandelbloesem, Portugal

Sinds 2005 wonen Jane en Look Hulshoff Poll, beiden dharmaleraar in de traditie van Thich Nhat Hanh, in een verbouwde boerderij op het platteland in de Algarve in Portugal. Het is een prachtige rustige plek om tot jezelf te komen en te 'ont-stressen'. Zij hebben de mogelijkheid bezoek te ontvangen en samen leven in aandacht te beoefenen en te mediteren in hun Mongoolse yurt. Zij hebben een gastenverblijf en een caravan om te overnachten en er kan ook op het land worden gekampeerd.

Retraites in Waldbröl

Bij het European Institute for Applied Buddhism (EIAB) in Waldbröl, vlakbij Keulen, worden dit najaar drie retraites aangeboden door Nederlandse dharmaleraren. Hieronder volgt van elke retraite een korte beschrijving. Voertaal op al deze retraites is Engels, met Nederlandse vertaling, indien gewenst. Meer informatie over kosten en inschrijving is te vinden op de websites www.aandacht.net en www.eiab.eu.

- **Loslaten**

Datum: 17 - 23 september
Begeleiding door: EIAB-monniken en -nonnen en de Nederlandse dharmaleraar Rochelle Griffin.
Deze cursus is bedoeld voor mensen die hun verdriet over een scheiding of een verlies nog niet hebben verwerkt. Ook psychotherapeuten en andere hulpverleners die mensen begeleiden bij rouwverwerking kunnen deelnemen.

- **Aandacht in het dagelijks leven**

Datum: 12 – 15 november
Begeleiding door: Marjolijn van Leeuwen
Hoe kunnen we de leer van Thich Nhat Hanh in ons dagelijks leven thuis toepassen? Hoe kunnen we diepe aandacht ontwikkelen, niet alleen gedurende een retraite, maar ook thuis, met familie, met vrienden en op ons werk? We zullen zit- en loopmeditatie doen, in aandacht samen eten en onze inzichten uitwisselen, zoals we de beoefening ook thuis kunnen toepassen.

- **De kunst van helen**

Datum: 9 – 12 december
Begeleiding door: Jan Boswijk
Boeddhisme en psychotherapie lijken veel overeenkomsten te hebben. Beiden hebben als doel het lijden te transformeren en geluk te versterken. Maar wat hebben ze werkelijk gemeen, en wat zijn de verschillen, wat zijn de mogelijkheden en beperkingen? Kan men bijvoorbeeld zeggen dat de boeddhistische beoefening emoties zoals boosheid onderdrukt, terwijl de experimentele psychotherapie daadwerkelijk helpt om met dit gevoel om te gaan? Kunnen de boeddhistische beoefening en psychotherapie samengaan en elkaar versterken of moeten we kiezen voor een van beide?

Retraites in Plum Village

Op dit moment is Thây in Azië voor een 'Teaching Tour'. De eerstvolgende retraite met Thây is waarschijnlijk de winterretraite, die meestal in november begint. Informatie over de precieze data is echter nog niet gepubliceerd. Houd de website van Plum Village goed in de gaten voor meer informatie: www.plumvillage.org.

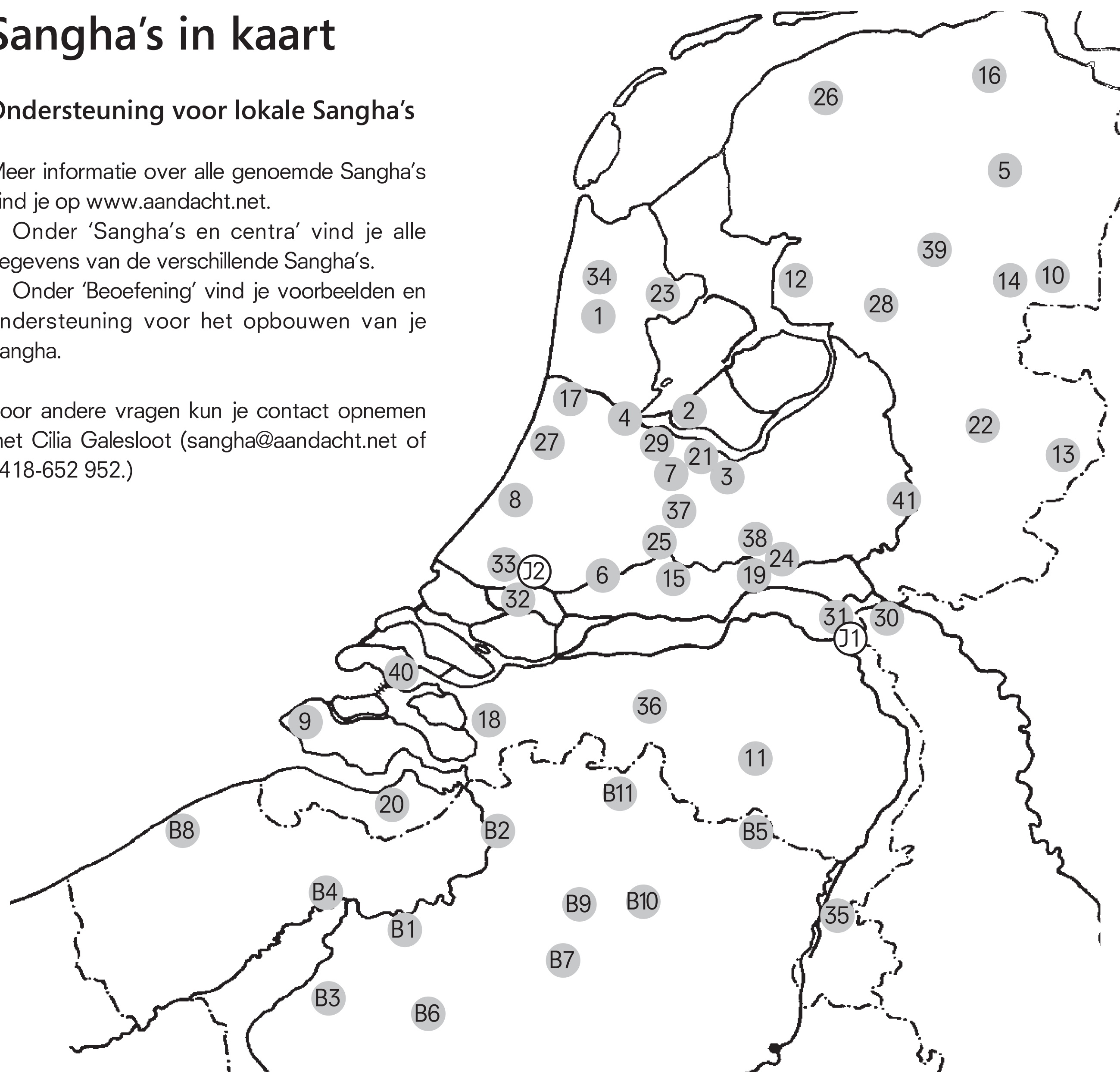
Sangha's in kaart

Ondersteuning voor lokale Sangha's

Meer informatie over alle genoemde Sangha's vind je op www.aandacht.net.

- Onder 'Sangha's en centra' vind je alle gegevens van de verschillende Sangha's.
- Onder 'Beoefening' vind je voorbeelden en ondersteuning voor het opbouwen van je Sangha.

Voor andere vragen kun je contact opnemen met Cilia Galesloot (sangha@aandacht.net of 0418-652 952.)



Landelijke Sangha's

Hulpverlenerssangha
Vredessangha

Jongerensangha's

Nijmegen (J1)
Rotterdam (J2)

België

B 1	Aalst
B 2	Antwerpen
B 3	Brakel
B 4	Gent
B 5	Hamont Achel
B 6	Lembeek
B 7	Leuven
B 8	Oostende
B 9	Rotselaar
B10	Schulen
B11	Turnhout

Nederland

1	Alkmaar
2	Almere
3	Amersfoort
4	Amsterdam
5	Assen
6	Bergambacht
7	Bilthoven
8	Den Haag
9	Domburg
10	Eerste Exloërveen
11	Eindhoven
12	Emmeloord
13	Enschede
14	Geesbrug
15	Gorinchem
16	Groningen
17	Haarlem
18	Halsteren
19	Heerewaarden
20	Heikant
21	Hilversum
22	Holten
23	Hoorn
24	Hurwenen
25	IJsselstein
26	Leeuwarden
27	Leiden
28	Meppel
29	Nederhorst den Berg
30	Niel
31	Nijmegen
32	Oud Beijerland
33	Rotterdam
34	Schagen
35	Sittard
36	Tilburg
37	Utrecht
38	Wageningen
39	Wapserveen
40	Zierikzee
41	Zutphen

Colofon

Redactie
Gré Hellingman, Angeniet Kam, Pieter Loogman, Françoise Pottier, Gilbert Van Poppel en Gerda Vloedgraven. Met dank aan: Peer van den Hoven (correcties), sangha Leiden (verzending).

Redactieadres (NIEUW!)
Jupiterhof 11
3738 XE Maartensdijk, Nederland
E-mail: redactie@aandacht.net

Adres administratie (NIEUW!)
Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen, Nederland
klankschaal@aandacht.net

Verantwoording foto's en illustraties
Alle kalligrafieën zijn van Thich Nhat Hanh.
Logo Klankschaal: Gré Hellingman & Didi Overman
Omslag voor: Thây in Waldbröl; foto: Frans van Zomeren. Omslag achter: foto: Gré Hellingman.

Kopij- en verschijningsdata
(onder voorbehoud)

- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 34: **31 oktober 2010**, verschijning: eind december 2010.
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 35: **1 maart 2011**, verschijning: half april 2011.
- Sluitingsdatum kopij *Klankschaal* nr 36: **31 juli 2011**, verschijning: begin september 2011.

Aanleveren van kopij, foto's en illustraties
Bijdragen per e-mail in een Word-bestand, **zonder opmaak**. We zijn ook blij met handgeschreven teksten. Niet alle bijdragen kunnen altijd worden geplaatst. De redactie overlegt zo mogelijk met auteurs over eventuele aanpassing van teksten. Foto's en illustraties liefst digitaal aanleveren (JPEG- of TIFF-formaat) per e-mail. Maar we zijn ook blij met gedrukte foto's of tekeningen op papier. Uitgebreidere aanwijzingen voor aanlevering van kopij, foto's en illustraties zijn via de redactie te verkrijgen.

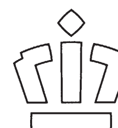
Donaties en *De Klankschaal*
De Klankschaal verschijnt driemaal per jaar. Bij storting van ten minste 20 euro word je donateur van de stichting; je steunt de activiteiten van de sangha's in Nederland en België en ontvangt *De Klankschaal* gratis. Minder draagkrachtigen kunnen de bijdrage zelf aanpassen aan hun financiële mogelijkheden. Bijdragen kun je overmaken op banknummer 6839039, t.n.v. Stichting Leven in Aandacht te Heerewaarden (vanuit het buitenland: IBAN: 52 INGB0006839039; BIC INGBNL2A).



Foto: Frans/Marian van Zomeren

'Be-in' tijdens de retraite in Waldbröl, juni 2010

Indien onbestelbaar
gaarne retourneren naar:
Stichting Leven in Aandacht
p/a Dorpsstraat 25
7221 BN Steenderen,
Nederland / Pays-Bas



TNT Post
Port betaald
Port Payé
Pays-Bas

Wil je de Klankschaal *thuis ontvangen? zie pagina 31!*